Tema 7

Madurar la relación con la mujer

INDICE DE TEMAS

Ficha 7.1. Diferencias entre el varón y la mujer.

1. *Ser varón o ser mujer*
2. *Diferencias biológicas*
3. *Diferencias psicológicas*
4. *Diferencias socioculturales*
5. *La complementariedad entre el varón y la mujer*
6. *Las diferencias entre el varón y la mujer y la AMS*
7. *¿Qué hacer al respecto?*

Ficha 7.2. Modos erróneos de percibir y relacionarse con la mujer.

1. *La figura de la madre y el rechazo a la mujer*
2. *La identificación con la mujer*
3. *La indiferencia hacia la mujer*
4. *El miedo a la relación sexual con la mujer*
5. *El hombre casado con AMS*
6. *¿Qué hacer al respecto?*

Ficha 7.3. Relaciones comunicativas entre el varón y la mujer.

1. *Relaciones comunicativas entre el varón y la mujer*
2. *La amistad o relación de conocimiento mutuo afectivo y espiritual*
3. *El noviazgo o relación de conocimiento para un fin de compromiso*
4. *El matrimonio o relación de comunión de vida y amor*
5. *La familia como matriz y escuela de la nueva vida de comunión y solidaridad.*
6. *¿Qué hacer al respecto?*

Ficha 7.4. Conocer a la mujer.

1. *Madurando hacia un nuevo estilo de vida afectiva*
2. *La primera etapa de conocimiento y la aparición de sentimientos de atracción*
3. *Enamoramiento o "apegamiento" del varón con AMS*
4. *¿Qué hacer para relacionarte sanamente con una mujer*
5. *Caminar juntos hacia un ideal común*
6. *Madurez necesaria para poder amar*

Ficha 7.5. Amor de enamoramiento o amor de amistad entre varón y mujer.

1. *El amor entre el varón y la mujer*
2. *Las fases del amor entre el varón y la mujer*
3. *Lo que no es amor*
4. *Amor y sexualidad*
5. *El amor de amistad entre el varón y la mujer*
6. *Educarse en el amor*

Tema 7

Madurar la relación con la mujer

Ficha 7.1

Diferencias entre el varón y la mujer

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

La diferencia entre el varón y la mujer no se reduce exclusivamente a la manifestación de su específica corporeidad. La masculinidad y la feminidad constituyen el ser de la persona humana y atraviesan todas sus dimensiones: psíquica, física y espiritual. La diferenciación sexual como varón y mujer, afecta a todos los aspectos de la personalidad (afectos, emociones, sentimientos, modo de pensar, de expresarse, y de donarse a los demás), de tal modo, que ambos modos de existencia colaboran de manera complementaria y específica al desarrollo natural de la sociedad.

Objetivos:

1. Descubrir que los roles de la cultura actual pretenden "borrar" toda diferencia entre el varón y la mujer.
2. Estudiar las diferencias biológicas, psicológicas y socioculturales entre varón y mujer.
3. Comprender que las diferencias no separan, sino que crean una complementariedad entre ambos.
4. Comprender que la AMS es configurada por la crianza, la educación, las heridas personas y los factores socio-culturales, que se dan en una persona con un temperamento específico y no por la naturaleza humana.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **Ser varón o ser mujer**
2. **Diferencias biológicas**
3. **Diferencias psicológicas**
4. **Diferencias socioculturales**
5. **La complementariedad entre el varón y la mujer**
6. **Las diferencias entre el varón y la mujer y la AMS**
7. **¿Qué hacer al respecto?**

1. Ser varón o ser mujer

A lo largo de la historia hemos visto que siempre ha existido una controversia entre lo que "naturaleza" y la "cultura" atribuyen como masculino o femenino. Anteriormente se explicaba la diferencia sexual femenina en términos de inferioridad, justificando así la subordinación al varón. La "biología" determinaba los roles sociales y a cada varón y a cada mujer se le asignaba un rol intransferible[1].

> *La masculinidad se perfilaba en unas coordinadas positivas: el varón era activo, objetivo, racional, audaz y emprendedor y consiguientemente, al entender la feminidad como lo opuesto, esta se definía por lo contrario: la mujer era pasiva, subjetiva, irracional, sentimental, etc. Todo esto configuraba unos roles a los que atribuía el carácter de la naturaleza.* [2]

Aunque esta forma de pensar todavía perdura en algunas culturas, la mayoría de estos estereotipos han sido desmentidos. Sin embargo, hoy en día, el concepto de "igualdad entre los sexos" se ha llevado al otro extremo. En la actualidad, muchos creen –equivocadamente- que una persona puede autoconstruir su propia identidad sexual ya que piensan que los rasgos y atributos del varón y la mujer pueden prescindir por completo de la naturaleza ya que se determinan exclusivamente por los factores socio-cultuales.

Como consecuencia a esta nueva postura, el varón ha adoptado conductas y características femeninas, y la mujer conductas y características masculinas. Esta inversión de roles ha generado la pérdida del sentido de la identidad sexual, y sobre todo, un aumento en los desórdenes sexuales, tanto masculinos como femeninos.

> *Pero esta inversión de roles sexuales no se limitará ni circunscribirá a algo meramente puntual como es el comportamiento sexual, sino que muy probablemente, como tal estilo, se generalice e invada otros ámbitos y segmentos comportamentales. En consecuencia, de seguir este proceso de inversión de roles sexuales, con el tiempo puede resultar más equívoco, e incluso confusa, la exacta definición de lo que se llegue a entender como masculino y femenino.*[3]

El varón y la mujer son iguales porque ambos comparten la misma dignidad de ser personas. Sin embargo, "igualdad no es uniformidad". (Blanca Castilla 1993). La diferencia varón-mujer se encuentra en lo más íntimo del ser humano y va mucho más allá de la genitalidad. El modo de ser masculino aporta una serie de características que se distinguen claramente del modo de ser femenino y que se encuentran presentes en todos los aspectos de la persona.

2. Diferencias biológicas

El ser varón o mujer está biológicamente determinado por un sistema multivariado que incluye el sexo cromosómico, hormonal, fetal, gonadal y morfológico. Esta identidad sexual se da en el momento de la concepción y se encuentra día a día desde el nacimiento hasta la muerte.

Diferencias genéticas:

Genéticamente cada ser humano ó es varón ó es mujer por la diferencia en el cromosoma 23 (XX o XY.) Los estudios de los genetistas también han ayudado a convalidar

---

[1] Que no se podía cambiar
[2] Blanca Castilla y Cotazar, *La complementariedad varon y mujer*, Instituto de Ciencias para la Familia, 1193, pág. 14.
[3] Aquilino Polaino, *Sexo y Cultura,* Rialp, 1992, pág. 58

tanto las diferencias como lo común en ambos sexos. Robert Blay en su libro “Iron John” dice que "*los genetistas descubrieron recientemente que las diferencias genéticas entre el ADN de los varones y el de las mujeres se limitan a un 3% por ciento. No es un porcentaje alto. Sin embargo, esa diferencia existe en cada célula del cuerpo*".

Diferencias hormonales:

El varón posee mayor concentración de testosterona, mientras que la mujer tiene niveles de estrógenos más altos. Las hormonas en su actuación despliegan las características masculinas o femeninas que determinan diferencias fisiológicas y conductuales.

> *Si no fuese por la producción testicular de testosterona, el feto seguiría creciendo y desarrollándose en el sentido femenino, es decir, como una niña. Desde esta perspectiva puede afirmarse que el testículo cumple una función específicamente diferenciadora en el sentido masculino.*[4]

Las diferencias hormonales se hacen más notables en la pubertad, pero su codificación se ha establecido con anterioridad, ya en la vida embrionaria.

Estas diferencias hacen, por ejemplo, que el varón fecunde y la mujer menstrúe, geste y amamante. De los factores hormonales también derivan una gran cantidad de diferencias físicas.

Diferencias físicas:

Las diferentes partes del cuerpo, y la estructura ósea y muscular también son muy distintas en el varón y en la mujer. Mencionamos algunas:

- Los órganos sexuales son completamente distintos.
- El desarrollo y la destreza muscular es más notable en los varones.
- El varón es en proporción más alto y más pesado que la mujer.
- El corazón y los pulmones del varón son más grandes que en la mujer.
- El varón tiene más vello en el cuerpo.
- La mujer pierde la capacidad de ser madre a partir de la menopausia, el varón puede engendrar aún después de una avanzada edad.
- El cerebro de la mujer es más pequeño en tamaño y está más íntimamente conectado en sus dos hemisferios que el de los varones.

De estas diferencias biológicas se derivan una serie de características que hacen que el varón suela ser más agresivo y competitivo que la mujer. La mujer, debido a su función de procreación, amamantamiento y cuidado de los hijos, está orientada hacia la empatía, la expresión afectiva, la expresión de ternura, la crianza**;** en suma, todo aquello que haga referencia a la sensibilidad por lo humano, puesto que está en estrecha relación con su papel preponderante de “dadora de vida”. Estas diferencias solo se explican desde las diferencias de funcionamiento cerebral y no se desprenden de las características antes mencionadas.

Las diferencias también se encuentran en lo que se refiere al estímulo sexual: el varón tiene un umbral más bajo para la respuesta sexual ante los estímulos visuales, aún simplemente pensados o imaginados (se excita más con los estímulos visuales). La mujer reacciona mejor a

[4] Aquilino Polaino, *Sexo y*…, pág. 30

los estímulos verbales, es más dependiente del contacto de la piel y gira en torno a los sentimientos amorosos.

Diferencias cerebrales y habilidades cognitivas:

Estructural, química y funcionalmente el cerebro del varón es distinto al de la mujer. Diversos estudios han puesto de manifiesto que estas diferencias producen una variedad en las habilidades cognitivas:

- La mujer tiene una mayor fluidez verbal
- La niña aprende a hablar antes
- La mujer pensamiento más analítico y secuencial; el varón es más sintético y se maneja mejor en el plano abstracto, de planificación global.
- El varón tiende a manejar mejor la tareas no verbales
- El varón supera a la mujer en determinadas tareas espaciales

Los investigadores han comprobado que ciertas estructuras del sistema nervioso son distintas en el hombre y en la mujer, y que uno y otro no siempre utiliza las mismas partes del cerebro para realizar un ejercicio mental. Ejemplo: la mujer emplea una zona del cerebro más amplia cuando tiene pensamientos tristes.

Estos hallazgos podrían ser la base para explicar algunos comportamientos cotidianos considerados tradicionalmente como diferentes entre un sexo y otro.[5]

3. Diferencias psicológicas

Una de las formas en que la mujer se distingue psicológicamente del varón es la forma de sentir y de expresar sus emociones. No es fácil medir la emotividad pues pertenece a la experiencia de cada persona. Muchas veces se miden desde la subjetividad del observador y es posible que la interpretación sea distorsionada. Sin embargo, para comprobar las diferencias emocionales entre el varón y la mujer podemos medir las emociones y sentimientos que se transmiten al exterior.

Las mujeres y los varones responden de forma diferente frente a las emociones. La mujer suele estar más sujeta a los sentimientos, mientras que el varón se rige más por la razón. Los hombres tienen una mayor respuesta fisiológica. Las mujeres responden con una mayor expresividad verbal.

Las mujeres son más vulnerables que los varones en situaciones de conflicto interpersonal y tienen más capacidad de percibir los componentes emotivos y su memoria emocional es más intensa[6].

Se sabe, por ejemplo, que en el caso del llanto, la mujer llora más frecuentemente que el varón. Numerosos estudios han comprobado que esto ocurre desde el nacimiento. El bebé niña llora más que el bebé varón. A una edad posterior es posible que influya mucho la aceptación o rechazo que encuentra, y que el varón perciba que es reprobable llorar y por lo tanto se retraiga.

[5] Miguel Ángel Monge, *Medicina Pastoral*, Eunsa, 2003, Pág. 373-374
[6] Cfr. López Moratalla, N. *Cerebro de Varón y Cerebro de Mujer*. pág 80.81.83. Ed.Rialp.2007.

Lo mismo ocurre con la ansiedad. El niño comprueba que es poco varonil reconocer sus temores, mientras que la niña lo hace abiertamente. En ambos casos, las diferencias naturales pueden variar con la educación y la cultura.

Esta diferente forma de reaccionar frente al estrés puede explicar un hecho bien conocido y es que el hombre tiene una mayor propensión a enfermar en situaciones estresantes. Puede ser que a la mujer se le valore negativamente cuando responde verbalmente frente al estrés, como demasiado emotiva o inestable, pero también es cierto que la mayor respuesta fisiológica masculina, - incrementada quizás al intentar mantener oculta una emoción - contribuya a una mayor propensión a enfermar del varón y ello puede influir en la menor esperanza de vida del varón respecto a la mujer[7]. En la actualidad, el hecho de nacer mujer supone la posibilidad de vivir 7 años más que si se nace varón.

La mujer, al verbalizar su emoción, al hacerle frente contando lo que le ocurre, necesita alguien que la escuche. Con esta manera de funcionar, la mujer suele ser más dependiente de los demás. Así puede llegar a aparecer el sentimiento posesivo o el sentimiento depresivo cuando se teme perderlo o ya se ha perdido.

Pero la mujer también está cambiando esta forma de reaccionar ante la emoción. Las jóvenes ejecutivas o profesionales reaccionan frente al estrés de manera semejante a como lo hace el hombre, con una mayor respuesta fisiológica, mientras contienen verbalmente la expresión de su emoción. Esto tiene su correlato médico y son cada vez más las mujeres con enfermedades cardiacas, llegando en la actualidad a estar cada vez más equilibrada la proporción de varones y mujeres con este tipo de enfermedades.

Cuando se combinan las características clásicas de masculinidad (poder, asertividad, actividad) con las femeninas (empatía, expresión afectiva, expresión de ternura, crianza) se es menos propenso a enfermedades mentales y más capaz de hacer frente a los problemas personales.

> *La capacidad de empatía (capacidad para identificarse con los demás, de ponerse en su lugar y comprender lo que deben sentir y experimentar) es una característica en la que tradicionalmente la mujer supera al hombre*.
>
> *Así mismo, tanto los hombres como las mujeres confiesan que sus relaciones amistosas con mujeres son más gratas y positivas, y que cuando necesitan comprensión y contar con alguien para compartir inquietudes y sufrimientos buscan generalmente a mujeres.*[8]

4. Diferencias socio-culturales

No se pueden comprender las diferencias entre el varón y la mujer, sin tener en cuenta los factores socio-culturales. Aunque las diferencias marcadas por la sociedad y la cultura sean menos concretas que aquellas señaladas por la biología, pareciera que hoy en día lo que dicta la sociedad condiciona más la conducta sexual que la propia naturaleza.

La convicción de pertenecer a una identidad sexual determinada ha perdido su importancia, mientras que la impuesta por la sociedad y la cultura(,) se ha robustecido. Aunque la identidad

[7] *El cerebro de las mujeres está más preparado para tolerar el estrés crónico que en los varones,* en: López Moratalla, N. *Cerebro de Varón y Cerebro de Mujer*, pág 81. Ed. Rialp 2007.
[8] Miguel Ángel Monge, *Medicina Pastoral*, Eunsa, 2003, pág 380

sexual no debiera estudiarse como algo externo o ajeno a la persona, como algo sobreañadido a ella (Aquilino Polaino 1993), es obvio que el "sexo cultural" tiene cada día mayor importancia.

El niño desde su nacimiento debería de aprender a imitar los patrones de comportamientos propios de su identidad sexual. Sin embargo, estos patrones son cada vez más flexibles y cambiables que en el pasado. La "fusión" entre la conducta sexual dictada por la cultura y la "naturaleza humana" hace imposible que la persona reconozca su propio "yo". Muchas veces, el niño no aprende cuales son los rasgos y las características comportamentales propias de su identidad sexual.

Esta falta de referencias paternas o maternas para aprender a comportarse como varón o como mujer está extendiéndose de modo alarmante en nuestra sociedad.

No podemos olvidar que el hijo aprende el modelo masculino viendo como su padre se relaciona afectivamente con su madre y la hija aprende el modelo femenino observando como la madre se relaciona afectivamente con su padre. Aprendemos a reconocer nuestra feminidad o masculinidad a través de las relaciones de comunión entre el varón y la mujer. La mirada del hijo/hija dirigida solo hacia el padre o únicamente hacia la madre disminuye su capacidad de apreciar el diferente modo de ser de ambos sexos, reduciendo e incluso distorsionando su visión de la realidad.

> *Existen diferencias entre el varón y la mujer en cualidades y comportamientos sociales. Al margen de que esa diversidad tenga raíces biológicas o esté determinada socialmente, es un hecho comprobado que la mujer mantiene en general, más vínculos sociales que el hombre.*
>
> *También se ha interpretado que las niñas (a diferencia de los varones, que necesitan definirse separándose de la persona –generalmente una mujer- que los cuida) al identificarse más fácilmente con sus madres, adquirirían una identidad más basada en sus relaciones sociales, es decir, una mayor tendencia a la interdependencia*[9]
>
> *Posteriores experiencias reforzarían el sentido del yo* ***independiente*** *en los hombres y del yo* ***interdependiente*** *en las mujeres. Así, es típico que los varones jueguen en grupos numerosos, con un foco de actividad y escasa discusión íntima. Las niñas juegan en grupos más pequeños, sus juegos son menos competitivos que los de los varones e imitan más las relaciones sociales. Tanto en el juego como en los posteriores medios de relación, las mujeres son más abiertas y más sensibles que los varones a la retroalimentación. Así mismo, las mujeres tienden a utilizar la conversación preferentemente para explorar relaciones, mientras que los hombres la usan sobre todo para obtener soluciones.*[10]

5. La complementariedad entre el varón y la mujer

Es necesario reconocer que el modo masculino y el modo femenino de existir son complementarios en todo sentido. Aunque el varón y la mujer sean como dos versiones de la misma naturaleza y se comporten de formas diversas, resulta que ambos se complementan de una manera extraordinaria[11].

---

[9] Interdependencia: La interdependencia se refiere a una relación responsable en que la que se comparten un conjunto de principios con otros; difiere de la dependencia ya que en la relación interdependiente las personas son emocionalmente independientes y libres.

[10] Miguel Ángel Monge, *Medicina Pastoral*, Eunsa, pág. 379

[11] Cf. Blanca Castilla y Cortázar, *Identidad personal, lo masculino y lo femenino*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=2097%3Aidentidad-persona-lo-masculino-y-lo-femenino-blanca-castilla-de-cortazar&option=com_content&Itemid=382

> *Esto tiene consecuencia en el plano operativo.*[12] *Así, ante un mismo problema suelen encontrar dos soluciones distintas y las dos válidas, o la misma solución gravitando en distinto centro, o bien enfocada desde perspectivas diferentes. Con la aportación de ambos se consigue gran eficacia. Es como si una misma melodía, escrita a dos voces, resultara armónica y completa al ser interpretada a dúo. Un modo de ser ayuda al otro. Esto se puede aplicar a todos los campos: a la familia y a las profesiones.*[13]

Con respecto a la complementariedad amorosa en la unión sexual matrimonial, podríamos decir que el varón sale de sí mismo y se entrega a su esposa.

> *Saliendo de él se entrega a la mujer y se queda en ella. La mujer se da pero sin salir de ella. Es apertura pero acogiendo en ella. Su modo de darse es distinto al varón y a la vez complementario, pues acoge al varón y a su amor. Aquí se advierte que el amor, que es siempre apertura, no siempre supone salir de sí. También el acoger es otro modo de amar.*[14]

Aunque el varón y la mujer tengan la finalidad de entregarse el uno al otro, la forma de amarse también es diferente. Esta complementariedad no se limita a lo biológico, ni a lo sexual, ni a la función procreadora. Comprende a toda la corporeidad y a la forma en que ésta se manifiesta. El amor visto de la feminidad es más íntimo, es acogida. El varón va hacia la mujer, y ésta lo recibe. Sin embargo, aunque la forma de expresar el amor sea diferente, siempre sigue siendo complementaria.

6. Las diferencias entre varón-mujer y la AMS

Como hemos visto, la identidad sexual está determinada biológicamente, no es "elegible". Sin embargo, la orientación y la conducta sexual, -aunque tienen una base biológica- son configuradas por la crianza, la educación, las vivencias personales y los factores socio-culturales.

Cada persona es un mundo distinto. Incluso dos hermanos o hermanas gemelas idénticas son diferentes. Pero lo que si es claramente distinguible es la masculinidad de la feminidad.

Es necesario descubrir el verdadero sentido y valor de ser varón o de ser mujer. La AMS ofrece una imagen borrosa, desdibujada y distorsionada de la persona: no se es varón, ni se es mujer. Para poder lograrlo es necesario tener una "convicción interna" de la verdadera identidad sexual.

La AMS persigue el placer sexual antes que el amor y rebaja la importancia de la persona, y como consecuencia, se debilita la identidad sexual. Esto conduce a un vacio gradual que desemboca en hastío y muchas veces, en conductas autodestructivas. En las relaciones AMS no existe la complementariedad, simplemente la manipulación y la utilización del otro.

La nueva y destructiva "ideología de género" pretende hacernos creer que somos "libres" de construir nuestra propia identidad sexual, como si las personas fuesen una "receta de cocina" que se pueden autoinventar a su antojo.

> *Vivimos en una época confusa en este aspecto, ya que hemos perdido los puntos de referencia, porque los valores se han perdido, todo se torna relativo y descendemos así por la rampa del subjetivismo y del egocentrismo, en una palabra: egoísmo.*

---

[12] En la forma de actuar
[13] Blanca Castilla, ***La Complementariedad***… , pág. 85
[14] Blanca Castilla, *Personalidad masculina, personalidad femenina,* en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2094:persona-masculina-persona-femenina-blanca-castilla-y-cortazar&catid=178:articulos-publicados&Itemid=382

Cada uno tiene un código particular de valores en que se deja de llamar a las cosas por su nombre.[15]

7. ¿Qué hacer al respecto?

Es necesario que comprendas que las diferencias entre ser varón y ser mujer no exige que practiques los comportamientos que tradicionalmente se han atribuido a tu identidad sexual. La naturaleza humana puede acoger rasgos de ambos sexos.

El hecho de que se cultiven las virtualidades en que "destaca" el sexo contrario no significa sin embargo perder masculinidad o feminidad. En otro sentido resulta también un error evidente el mimetismo entre ambos sexos. De ahí puede derivar la feminización de los varones o la masculinización de las mujeres, que rompe la atracción y –sin duda- la armonía.

De lo que se trata, en consecuencia, es que cada sexo no imite, sino que aprenda del otro –y no sólo la mujer del varón sino también el varón de la mujer-, encarnando las cualidades a su estilo. En este caso las cualidades cristalizan en cada uno con tonalidades diferentes. Un varón, sin perder su masculinidad, sino al revés, desarrollándola al máximo, puede ser delicado y captar detalles concretos. Y una mujer sin dejar de ser femenina, puede gobernar una empresa o estar al frente de un país.[16]

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. ¿Reconoces que la AMS borra las diferencias sexuales entre el varón y la mujer? Explícalo
2. Si eres varón, define cuales son las características de tu personalidad que te parezcan femeninas. Si eres mujer, señala cuales son las características de tu personalidad que se asemejan a las características masculinas. Enumera y prioriza las características que has de cambiar.
3. ¿Cómo crees que tu modo de ser masculino/femenino podría complementar a una persona del otro sexo?
4. ¿Has comprendido que tu AMS es producto de los factores personales, familiares y socioculturales? Haz un repaso breve y describe cuales han sido.

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Haz una lista y señala cuales son las características de la identidad sexual contraria a la tuya que crees que se manifiestan en tu persona. De esta lista, señala cuales son las que desearías cambiar.
2. Comparte esta lista con tu Orientador/a para priorizar y establecer un plan de acción con metas a corto, mediano y largo plazo.

5. Testimonio.

La incapacidad de percibir las experiencias afectivas paternas y maternas de modo adecuado favorecen una confusión de identidad sexual no reconociendo y minusvalorando la propia masculinidad, anhelando identificarse con el sexo opuesto.

- *¿Cómo crees que ha influido tu sentimiento de inferioridad en tu AMS? Analízalo en profundidad a lo largo de las distintas etapas de tu vida.*

[15] Enrique Rojas, *El Hombre Light*, Temas de Hoy, 1992, Pág. 63-64
[16] Blanca Castilla, La Complementariedad… pág. 82-83

***Respuesta**:*

De joven al desear ser como mi madre y no como mi padre , desear lo femenino , incluso pensar que había descubierto el secreto mas escondido , sentir como mujer y obrar como hombre , esto de joven me parecía algo como el mejor premio junto con el peor castigo , ya se que parece una contradicción pero se juntaban las dos facetas , , cuando de joven decidí que era igual buscar la satisfacción sexual de una forma natural o antinatural , sentía que no valía para nada, que había fracasado como persona , que no quería sentir el sexo.

Esto me hacia estar contra Dios y contra la naturaleza de mi ser ,me sentía enfermo y solo , y en casa con mi familia parecía que se repetían las mismas heridas y rechazos y era yo que estaba enfermo , herido y lo interpretaba todo de la misma manera , que no me querían ni me entendían , que seguía solo y en el fondo de mi abandonado , sin una salida digna y pedía a Dios dentro de mí en lo más hondo del alma que acabase todo , que ya era suficiente , no hablaba con nadie apenas y las pocas veces que lo intente me sentía asustado por los pensamientos ams y no lo intentaba mas .pensaban mal de mí , que no era normal afectivamente porque si me miraba un hombre me ponía rojo de vergüenza al sentir la ams y se daban cuenta .Me sentía inferior y angustiado , algo que voy superando de verdad gracias a Dios y la terapia junto con la ayuda médica .

Toda mi problemática está enraizada en el rechazo de mi padre , los problemas con mi hermano y con los otros hermanos que le comparan y el complejo de inferioridad y rechazo que en esa edad te desequilibra y te trunca , ahora comprendo que la sexualidad es buena y natural , que los fallos de mi familia fueron por falta de una cultura de la que carecían y de una crueldad o envidia de mi hermano mayor , que lo comprendo bien claro y de forma más inteligente y menos infantil , deseo pasar página y de hecho la paso siempre que puedo no reviviendo estos problemas , no me siento inferior ,ni superior , me voy sintiendo bien conmigo mismo y con mi sexo , aunque aún queda un apego afectivo o emocional a lo femenino , como algo que reconoces como imposible pero no por eso dejas de desearlo o te sientes identificado o deseando esa faceta que te parece y crees mas de acuerdo a tus ideales como ser humano ,como persona ,aunque comprendes bien que es imposible racionalmente sentir de otra forma, la imaginación cree que si es posible .

Cuaderno de Pródigo en
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=6921

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son “pistas” importantes para tu Maduración? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido en tu infancia o en tu adolescencia que refleje la manera que has incorporado en tu vida el hecho de sentirte inadecuado con tu propia identidad sexual.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.

5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en esta próxima semana para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas a lo largo de la semana. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Maduración. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar la Ficha (Trabajar al menos uno de ellos):

a. Libros o capítulos de libros recomendado.

- Natalia López Moratalla, *Cerebro de mujer y cerebro de varón,* Instituto de Ciencias para la Familia, Navarra 2007.

- Blanca Castilla y Cortázar, *Persona masculina, persona femenina*, Instituto Ciencias de la Familia, Navarra 2004, en:

  http://www.unav.es/matrimonioyfamilia/publicaciones_dif.php?cmd=search&c=6&c2=6a&id=24&Submit.x=15&Submit.y=7

b. Artículos recomendados.

- Gloria Conde, *La identidad de la mujer, en:*

  http://es.catholic.net/mujer/460/974/articulo.php?id=5424

- Blanca Castilla y Cortázar, *Persona masculina, persona femenina*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2094:persona-masculina-persona-femenina-blanca-castilla-y-cortazar&catid=178:articulos-publicados&Itemid=382

- Blanca Castilla y Cortázar, *Igualdad y diferencia*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2095:igualdad-y-diferencia-blanca-castilla-y-cortazar&catid=137:ser-persona-articulos&Itemid=295

- Blanca Castilla y Cortázar, *Identidad personal, lo masculino y lo femenino*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=2097%3Aidentidad-persona-lo-masculino-y-lo-femenino-blanca-castilla-de-cortazar&option=com_content&Itemid=382

- Sección "*Masculinidad/Femineidad*" de EPE, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=136%3A16-masculinidad--feminidad&option=com_content&Itemid=63

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia [17]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido esta semana. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

   http://www.rezandovoy.org/

d. Lectura Espiritual:

   A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

   Congregación para la Doctrina de la Fe, *Colaboración del hombre y de la mujer en la Iglesia y en el mundo,* en:

   http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=136%3A16-masculinidad--feminidad&option=com_content&Itemid=63

[17] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Tema 7

Madurar las relaciones con las mujeres

Ficha 7.2

Modos erróneos de percibir y relacionarse con la mujer

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

El varón con AMS, aunque se identifica con la imagen femenina, suele sentir un rechazo hacia la mujer, especialmente cuando se trata de intimidar afectivo-sentimental o físico-sexual con ella. El desafío para él es aprender a mantener una intimidad emocional con una mujer al mismo tiempo que posee su autonomía personal.

Objetivos:

1. Comprender de qué manera influye la figura de la madre en la identificación y/o en el rechazo a la mujer.
2. Identificar las causas que producen el miedo a la relación afectivo-sentimental y/o sexual con la mujer.
3. Discernir junto al Orientador la conveniencia de incluir a la novia o la esposa en el proceso de sanación.
4. Desarrollar amistades con varones casados para descubrir cómo es la verdadera relación entre varón y mujer y así aprender a no proyectar la relación con su madre en la mujer.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **La figura de la madre y el rechazo a la mujer**
2. **La identificación con la mujer**
3. **La indiferencia hacia la mujer**
4. **El miedo a la relación sexual con la mujer**
5. **El hombre casado con AMS**
6. **¿Qué hacer al respecto?**

1. La figura de la madre y el rechazo a la mujer

El varón con AMS se resiste a relacionarse con otras mujeres de forma madura y adulta desde su propio yo de varón.

Como amigos, en plan de camaradería, puede ser muy cercano. Sin embargo, huye del noviazgo o del matrimonio porque inconscientemente teme revivir el mismo trauma emocional de

la relación con su madre. En muchos casos, vivirá este noviazgo y matrimonio buscando en la mujer, de forma inconsciente, a su "madre sustituta", generando en la relación una dependencia que en muchos casos hará inviable un verdadero amor y que será profundamente perjudicial en el modelo de relación y amor matrimonial que ofrezcan a sus hijos.

Poulter, autor del libro "*El legado emocional de la madre*"[18] señala que las consecuencias negativas que producen los sentimientos de sentirse sofocado, desvalorizado, avergonzado, inadecuado, desesperanzado y/o completamente responsable del bienestar de la madre, pueden distanciar emocionalmente a cualquier varón de las mujeres. Otros varones, en cambio, sienten desprecio por la mujer y rechazo, sensación de que les van a dominar y a quitar su personalidad.

La imagen de la madre inmersa y entrelazada con el hijo se traslada al hijo adulto. Como consecuencia, el varón adulto no es capaz de desarrollar una personalidad que no sea dependiente o separada de su madre. No ha roto el "cordón umbilical" psicológico-afectivo con la madre, lo que les impedirá salir al encuentro del "otro" y les encerrará en su propio yo abrazado y protegido por la madre: Serán "niños prisioneros" incapaces de vivir un amor adulto y maduro desde la libertad.

La ansiedad de la madre, su forma de comunicarse y su dependencia excesiva con otros también se plasma en el hijo, al igual que el miedo de ser abandonada. Todo esto hace que el hijo adulto no pueda ser capaz de mantener una relación madura, íntima o sexual con otras mujeres ya que no han podido resolver la dependencia emocional con la madre.

> *La fuente de las introspecciones femeninas[19] negativas del varón con AMS está relacionada generalmente con las experiencias de la infancia con la madre. En algunos casos la fuente es probablemente una hermana mayor, una abuela, que se ha implicado demasiado en su vida, u otro miembro de la familia….*
>
> *Con frecuencia vemos, en los hombres que luchan con la AMS, un vacío de iniciativa en sus relaciones con las mujeres mientras se sumen en el antiguo rol familiar del chico bueno, muy parecido a la relación aplacadora con la madre.[20]*

2. La identificación con la mujer

El varón con AMS a menudo comparte los intereses propios de una mujer: el extremo cuidado por el cuerpo, por el vestir, por el hogar, etc. Según el Dr. Nicolosi la "sobre identificación" con la mujer se debe a que la relación con la madre ha sido íntima e invasiva. Tal como lo indica Nicolosi: "*la conoce demasiado"*. Su personalidad masculina se diluye hasta llegar a adoptar una personalidad femenina fusionada de forma inconsciente con la de su madre.

> *Los varones con AMS se sienten más cómodos relacionándose con las mujeres que con los varones. "Parten" a las mujeres y piensan en ellas sólo desde la cintura hacia arriba, viendo a sus amigas como seres sin sexo. Pero como la vergüenza disminuye lentamente en la terapia y el varon con AMS crece en auto-consciencia y auto-asertividad, debe comenzar a encontrar gradualmente en su interior una reacción heterosexual natural. Sin embargo, como el sexo AMS era impulsado por un déficit profundo –un intento de satisfacer profundas necesidades insatisfechas de pertenencia y de apego- como un estabilizador temporal de un desequilibrio afectivo, ofrecía un fuerte "zap" erótico que disipaba la depresión y tendía un puente entre la desconexión masculina. Este zap, o carga eléctrica, que une la desconexión*

[18] Stephan B. Poulter, *El legado de las madres. La influencia de su herencia emocional en nuestra vida*, Urano, 2010.
[19] Revisión profunda
[20] Joseph Nicolosi, *Shame and Attachment,* Capítulo 18.

emocional con la conexión (momentánea), no será nunca tan fuerte con una mujer, en parte porque las mujeres no son "exóticas". De alguna forma son conocidas demasiado bien.[21]

3. La indiferencia hacia la mujer

Para el varón con AMS la mujer representa una imagen confusa. O es rechazada o es "adorada" de una manera distorsionada. Cuando piensa en relacionarse "íntimamente" con una mujer, ya sea en el plano afectivo o físico, suele sentir un rechazo casi inmediato hacia ella. Quien le viene a la mente –consciente o inconscientemente- es la imagen de la madre. Intimidar con una mujer puede representar un verdadero desafío. La madre ha sido la que siempre ha controlado su vida en cada instante; pensar que otra mujer va a manipular su vida afectiva le puede resultar una experiencia desgastante. Es aquí, según Nicolosi, donde aparece el sentimiento de rechazo hacia la mujer.

El Dr. Nicolosi señala los siguientes puntos respecto a este tema:

Al mismo tiempo que muchos pacientes se preocupan por su capacidad para la práctica heterosexual, es la intimidad emocional con una mujer lo que supondrá el mayor desafío. Las inseguridades y temores sobre sus capacidades eróticas suelen ser un desplazamiento de su temor profundo de la vulnerabilidad emocional. En su base, el miedo esencial del cliente es: "Si confío en una mujer, me quitará mi poder".

El desafío para el varón con AMS es mantener la intimidad emocional con una mujer al mismo tiempo que posee su autonomía personal. Este es un desafío para todos los varones pero es particularmente difícil para el varón con un pasado con AMS. El centro de la terapia debe estar en su tendencia recurrente a proyectar sobre la mujer el temor de que ella va a desaprobarle y a hacerle sufrir vergüenza.

Puede que el paciente no identifique la experiencia de la vergüenza directamente pero probablemente exprese su estado parasimpático de hipo-excitación[22] *como que se siente apagado, indiferente o simplemente aburrido con la mujer. Con frecuencia se encontrará sintiéndose atrapado en el antiguo y familiar rol del "buen chico" cuando esté con ella. Cuando se exploran sus sentimientos con mayor profundidad, generalmente se encuentra que son una cubierta de la ira no expresada. Esto se expresa generalmente de forma indirecta en la conducta pasiva-agresiva hacia ella en la relación, o con estallidos impulsivos de ira por frustración y resentimiento. Ambos son infructuosos y autodestructivos.*[23]

4. El miedo a la relación sexual con la mujer

En una familia estructurada, el joven varón aprende de su padre a relacionarse con las mujeres. En cambio, en el caso de la familia tríadica[24] el chico vive exageradamente pendiente de las necesidades de la madre. Nicolosi afirma que el miedo a la relación sexual con la mujer se debe a que muchas veces el varón con AMS ha jugado el rol de marido sustituto de la madre. Así expone el caso el caso de uno de sus pacientes:

Cuando era niño, Brad se encontró en la posición de ser el esposo sustituto de su madre. Agobiado con las responsabilidades de la vida emocional de su madre, se

[21] Joseph Nicolosi, *Shame and…* Capítulo 18.
[22] Sistema nervioso que controla las funciones y actos involuntarios y que en este caso demuestra una falta de excitación sexual
[23] Joseph Nicolosi, *Shame and….* Capítulo 18.
[24] Padre física o emocionalmente ausente, madre sobre involucrada, hijo hipersensible

sensibilizó a esa mirada de desaprobación, el mensaje no hablado de ella de que: "Todo lo he hecho mal, la he disgustado" o "Está triste y es por mi culpa".

Esta excesiva sensibilidad hacia las expectativas de la madre y la extrema ansiedad por su desaprobación sensibilizan al varón con AMS a sentir que tiene que agradar a todas las demás mujeres que aparezcan en su vida. Su miedo a la desaprobación y su pavor a la fuerza de la mujer para suscitar la vergüenza, además de su poder para debilitarlo, es el obstáculo esencial para la futura intimidad de un varón así con otra mujer. Su desafío esencial es mantener su autonomía personal al mismo tiempo que mantiene una relación con una mujer. Para hacer esto debe resolver la vergüenza anticipatoria sobre el no satisfacer las expectativas de la mujer. En pocas palabras, debe dejar de reconstruir la relación madre-hijo con las demás mujeres.[25]

5. El hombre casado con AMS

El hombre que no ha superado su AMS puede llegar al matrimonio desde diferentes situaciones emocionales: negación de la realidad, deseo de ser protegido y cuidado por una mujer que haga de madre, deseo de realización paternal, o incluso buscando una manera segura de ocultar su erotización por los varones. Este tema es muy delicado y hay que afrontarlo con veracidad y caridad.

En ocasiones, los varones con AMS se quedan deslumbrados por la personalidad de su compañera, admiran su feminidad y deciden manetener en secreto su AMS deseando que desaparezca mágicamente a partir de sus desposorios. Sin embargo es importante precisar que **un varón que no haya realizado un proceso de sanación de su AMS** comprobará con desaliento la incapacidad para ver realizados sus deseos, llevando a su esposa y a él mismo a la tristeza y a la frustración.

Los varones con AMS casados expresan de muchos modos la incapacidad para poder amar a su mujer: unos se refugian en fantasías homosexuales, otros buscan "amigos" para ocasionales encuentros, normalmente tienden a rechazar sexualmente a la mujer poniendo excusas o llegando muy tarde a casa, suelen desautorizar a la madre frente a los hijos, y por otro lado pueden tender a asumir el antiguo rol familiar del chico bueno, muy parecido a la relación que mantuvieron con la madre, eludiendo toda responsabilidad familiar. Todo ello colaborará a que la esposa se frustre por la falta de iniciativa del esposo, y progresivamente se vaya rompiendo la comunicación conyugal.

Muchas mujeres en una relación así se quejarán: "Pero él me pone en este liderazgo y en la posición de tomar decisiones negándose a asumir responsabilidades". Como evita la iniciativa y la asertividad, la mujer –por necesidad- asume el rol más fuerte. Reacciona contra su iniciativa con ira camuflada, mientras ella sigue sin ser consciente de que a él le parece mal su rol activo y directivo.[26]

No siempre la esposa es consciente de los sentimientos y/o las prácticas ams -pasadas o presentes- de su marido. Sin embargo, el hecho de que la esposa lo sepa puede ser una enorme ayuda. Cada caso tiene que ser estudiado minuciosamente por el terapeuta antes de tomar esta decisión.

De los hombres casados con los que he trabajado aproximadamente el 80 por ciento de las esposas sabían la AMS de sus esposos antes de casarse. Definitivamente, es una ventaja para el hombre el que su esposa esté informada. Con frecuencia encontrará que ella sorprendentemente le acepta y es tolerante con sus dificultades. El

[25] Joseph Nicolosi, *Shame and….* Capítulo 18.
[26] Joseph Nicolosi, *Shame and….* Capítulo 18.

calificador es si él continuará siendo honesto y la incluye en su proceso de maduración. Con frecuencia ella será un aliado muy fuerte y leal si él hace que sea su compañera en su proceso de superación.

Si, por otra parte, ella siente que está siendo excluida del proceso –si él es reservado, le oculta algo y no la incluye- entonces puede retirarle radicalmente su apoyo y pasar a tener una actitud crítica y de rechazo.

La implicación de la esposa, debo clarificar, no debe incluir conocer detalles de su pasado. Ni ella debe esperar que ell le rinda cuentas todo el tiempo... Lo que ella tiene que saber es que él tiene un compromiso sincero de maduración y de cambio.

A veces sirve de ayuda programar una sesión conjunta con paciente y su novia o esposa. Pero el terapeuta debe ser consciente de que puede que el paciente quiera que ella entre en la terapia con el fin de desviar la atención de sus propios asuntos, prefiriendo creer que su dificultad relacional –particularmente su desapego emocional- es simplemente un "problema de comunicación". Apoyándole de forma inadvertida en esta evitación, puede que la mujer espere que la relación mejore si se une a él en la terapia. Pero una vez que están en terapia de parejas, puede que su apertura sobre articular sus propias necesidades deje en segundo plano sus propias necesidades no articuladas de afirmación masculina, lo que le hará hundirse en una postura pasiva-evitativa en la sesión.

Al mismo tiempo que estas sesiones conjuntas pueden mejorar las destrezas de comunicación, el centro del tratamiento debe seguir estando en el mismo cliente y su objetivo debe ser tomar la responsabilidad de desarrollar un compromiso honesto con ella.[27]

Es muy conveniente conocer si el esposo con AMS ha desarrollado un trastorno obsesivo que le impida abandonar sus fantasías homosexuales para poder ser reconducido adecuadamente.

Dentro de la terapia de pareja es necesario ayudar a ver al esposo su comportamiento infantil e inmaduro cuando aparecen los problemas familiares. Normalmente buscará la aprobación de la mujer en todo, y no se atreverá a exponer su opinión francamente. Sin embargo esto le llevará a acumular ira y resentimiento contra la esposa hasta que descubra que u aportación como marido y padre es fundamental para el buen desarrollo del matrimonio.

Es importante destacar que no es conveniente acceder al matrimonio como prueba o experimento, y sin que haya ningún terapeuta que pueda discernir si la persona está preparada para ello. Todo puede llegar, a su tiempo, pero sin descuidar todos los aspectos previos emocionales, psicológicos y familiares que son decisivos en el proceso de sanación de la AMS.

La superación de la AMS en los hombres casados requiere tiempo y sinceridad consigo mismo, y con la esposa. Desde una terapia integral se podrá sanar la voluntad, los afectos y la capacidad de donación. El tipo de situación de partida del esposo y su grado de sinceridad influirán de modo diferente en el desarrollo de la relación matrimonial.

[27] Joseph Nicolosi, *Shame and …* Capítulo 18.

4. ¿Qué hacer al respecto?

El Dr. Joseph Nicolosi nos ofrece tres tipos de consejos:

1. *Generalmente, los padres del varón con AMS no proporcionaron un modelo adecuado de vida matrimonial. Como consecuencia,* ***es importante que él tenga amistades con hombres casados que puedan ofrecerle oportunidades para ver matrimonios prósperos a través de los ojos del esposo.*** *Debatiendo problemas de adaptación con sus amigos casados, descubrirá que las mujeres no son tan amenazantes como cree.*

2. *Una técnica terapéutica que a veces es útil es pedirle al paciente que imagine y luego verbalice una relación madura y sana con una mujer que pudiera llegar a ser tu esposa, aquella con la que podría imaginarse que tiene una relación. Visualizar y articular una introspección femenina positiva da validez a la idea. Al pedirle que imaginase el tipo de mujer con la que pudiese casarse algún día, un paciente la describió de la siguiente manera: "No es glamurosa pero tiene belleza natural. Ley fundamental pero sólida. Es muy receptiva y callada. Tiene integridad pero no es blandengue. Tiene modestia, empatía y lealtad –y me siento respetado por ella."*[28]

3. Considerar dos fases en la relación con la mujer: La primera de conocimiento y de amistad, y la segunda, de romanticismo y "sentimientos" sexuales.

Es importante no iniciar una relación de noviazgo desde un principio. El varón con AMS deberá de avanzar en la relación con la mujer de forma progresiva, respetando procesos y etapas. Por otra parte, es muy importante no caer en el error de querer precipitar una relación sexual para probar que se es "varón", pues esto puede llegar a frustrarle de tal manera que termine afirmando su falsa identidad AMS. Por otra parte, la instrumentalización de la mujer como "objeto" de mi necesidad, de mi comprobación, de mi proceso,… perjudicará gravemente el proceso hacia un amor verdadero, en el que el respeto a la mujer como persona sagrada será el eje sobre el que gire todo.

Otro tema importante que se plantea aquí a los varones con ams que tienen novia es si deben decírselo o no. Ésta es una decisión delicada por lo que habrá que discernirla en profundidad y sin prisa. Nuestro consejo es que se discierna junto al orientador/a, pues siendo positiva la incorporación de la novia en el proceso de sanación, sin embargo hay que discernir muy bien cuándo es el momento adecuado. Equivocarse en la elección de este momento puede ser muy perjudicial para los dos. El respeto a la novia será el criterio fundamental y este respeto llevará a saber decidir qué momento es el más apropiado para que pueda acogerlo de forma positiva y comprometida.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Visualiza y describe una relación sana y madura con la mujer que pudiera ser tu esposa. ¿Qué coincidencias y diferencias encuentras con relación a tu madre? ¿Qué conclusiones sacas?
2. ¿De qué manera te identificas con el rol femenino? Desde lo que has leído en esta ficha, ¿qué causas crees que te han llevado a esa identificación? ¿Descubres esta identificación como falsa que te impide vivir tu verdadera identidad?
3. ¿Te produce rechazo la relación en el plano sentimental-afectivo-sexual con la mujer? ¿A qué crees que se debe desde lo trabajado en esta ficha? ¿Qué miedos, impedimentos, inercias,… te suceden?

[28] Joseph Nicolosi, *Shame and….* Capítulo 18.

4. Si has tenido o tienes una amistad emocionalmente cercana con una mujer, ¿qué ha sido lo que te ha gustado/disgustado de esta relación? ¿Te has sentido identificado? ¿Ha sido una relación madura vivida desde tu ser varón y tu masculinidad o ha sido una relación de proyección?
5. ¿Mantienes relaciones amistosas con varones que están felizmente casados? ¿Qué has aprendido o qué puedes aprender de este ejemplo?
6. Si tienes novia o esposa, ¿te has planteado alguna vez el comentarle tu problema AMS? ¿Qué dificultades has encontrado o encontrarías en esta comunicación? ¿Cómo crees que deberías comunicarlo para que fuera acogido de forma positiva para sentirte ayudado?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Haz una lista de los varones casados que conoces e intenta acercarte paulatinamente a ellos y a sus familias. Explica que puedes hacer al respecto.
2. Inicia –si no lo has hecho todavía- una relación amistosa con una mujer. Invítala a un café o alguna actividad simple. Si sientes temor, hablar con tu Orientador/a para que te ayude a preparar este encuentro.
3. Si tienes novia o esposa, habla con tu Orientador/a la conveniencia de comentarle o no tu problema AMS.
4. Si después de haber trabajado esta ficha sientes que en tu corazón todavía hay rencor hacia tu madre, habla con tu Orientador/a para plantear juntos un proceso de aceptación, comprensión y reconciliación hacia tu madre. Sólo así tu herida sanará verdaderamente pues sin perdón no hay sanación.

5. Testimonio.

En este testimonio de Pescador se observa la evolución emocional que ha sufrido hacia la relación con las mujeres. Aparece de nuevo la atracción física y espiritual hacia una muchacha cercana a él y el camino se va abriendo, poco a poco hacia el encuentro amoroso con ella.

Una vez más, lo que se dice en este apartado tiene que ver con mi vida. Yo he tenido muy pocas amistades con mujeres y, sin ser consciente de ello, buscaba ser el "chico bueno". Nunca he buscado esas relaciones de igualdad y complementariedad. También es cierto que, hasta hace cinco años, yo pensaba que la AMS era algo de nacimiento e irreversible. Ahora, como ya expliqué en la ficha anterior, estoy viviendo un enamoramiento que estaba casi acabando. Yo intentaba mantenerlo pero no salía bien, en parte por inmadurez y en parte por la advertencia que se hace en esta ficha, cuidado con empezar una relación con una mujer demasiado pronto. En la última conversación con la orientadora sobre este tema, me animó a acercarme a esta chica (con la debida prudencia, sin forzar las cosas tal y como dice esta ficha).

El Señor me hizo un pequeño regalo el día de mi Santo y yo hice un pequeño gesto un poco después. Son pequeños pasos pero algo se va haciendo. Lo más importante de todo es que por primera vez en mi vida, la vocación matrimonial ha dejado de ser imposible. Yo no sé qué pasará en mi futuro pero el matrimonio es ahora posible.

Pero como también dije más arriba, el Señor me ha regalado tres ocasiones de oro. Tres encuentros más o menos "fortuitos" con la chica del Sagrario. Y esta vez si los aproveché (en el buen sentido de la expresión). Me parecía soñar. Como dijo uno de mis catequistas en las catequesis preparatorias para entrar en mi grupo religioso, "no os podéis ni imaginar lo que el Señor tiene preparado para vosotros". Me viene a la cabeza esa frase una y otra vez. Nunca olvidaré las Navidades de este año. GRACIAS SEÑOR.

Cuaderno de: Pescador7, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=5435

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Maduración? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y muestre alguno de los modos erróneos de percibir y relacionarse con la mujer.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en esta próxima semana para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas a lo largo de la semana. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Maduración. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar la Ficha (Trabajar al menos uno de ellos):

a. Libros o capítulos de libros recomendado.

- Stephan B. Poulter, *El legado de las madres. La influencia de su herencia emocional en nuestra vida*, Urano, 2010.

b. Artículo recomendado.

- J. Nicolosi, *Diario de una madre, en:*

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=102%3A8-apoyo-a-los-padres-con-hijos-con-ams&id=1563%3Adiario-de-una-madre-j-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia [29]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido esta semana. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://www.rezandovoy.org/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

Congregación para la Doctrina de la Fe, *Colaboración del hombre y de la mujer en la Iglesia y en el mundo,* en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=136%3A16-masculinidad--feminidad&option=com_content&Itemid=63

[29] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Tema 7
Madurar la relación con la mujer

Ficha 7.3
Relaciones comunicativas entre el varón y la mujer

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

A través de una relación de comunicación afectiva, el varón y la mujer pueden llegar a compartir sus ideas, sentimientos, vivencias, ideales, y la propia realidad personal: cuerpo y alma. Para llegar al matrimonio es necesario que antes haya existido un noviazgo basado en el amor, el conocimiento, la búsqueda de un ideal común, el respeto y la compresión mutua. Sin embargo, no toda relación entre ambos sexos tiene que llegar precisamente al matrimonio. Es posible que entre varón y mujer surja un "amor de amistad" que busque una compenetración espiritual. El varón con AMS tendrá que discernir con madurez y honestidad si está preparado para tomar uno de estos tres caminos (amistad, noviazgo, matrimonio) en cuanto a su relación con la mujer.

Objetivos:

1. Estudiar las distintas tipologías de relaciones comunicativas entre varón y mujer.
2. Comprender las características esenciales del noviazgo.
3. Reconocer los elementos esenciales del matrimonio.
4. Aprender cuales son componentes necesarios de la amistad.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **Relaciones comunicativas entre el varón y la mujer**
2. **La amistad o relación de conocimiento mutuo afectivo y espiritual**
3. **El noviazgo o relación de conocimiento para un fin de compromiso**
4. **El matrimonio o relación de comunión de vida y amor**
5. **La familia como matriz y escuela de la nueva vida de comunión y solidaridad.**
6. **¿Qué hacer al respecto?**

1. Relaciones comunicativas entre el varón y la mujer

Las relaciones y la comunicación entre el varón y la mujer están modalizadas influenciadas por la "actitud social" que existe con respecto al matrimonio, la familia y la sexualidad. Hoy en día, la ideología de género, el libertinaje y la promiscuidad sexual han derivado en unas relaciones deshumanizantes que acentúan la sexualidad sin compromiso. Se menosprecia la diferencia entre los sexos y se ignora la importancia del matrimonio y la familia. Esta ficha pretende darte una mirada antropológica de las relaciones varón/mujer para que aprendas a reconocer las diferencias entre los distintos tipos de comunicación y los elementos y componentes esenciales de cada una.

Enrique Martín López, autor del documento *Comunicación Hombre-Mujer*, señala que existen cinco tipologías de relaciones comunicativas entre el varón y la mujer: 1/ Coexistenciales, 2/ Interesadas, 3/ Convivenciales, 4/ Comunitarias, y 5/ Comunicativas.

Tipologías de Relaciones Comunicativas Varón-Mujer

Actitudes	Objeto de Inherencia	Tipo de Comunicación	Relaciones Sociales
Explotación	La mujer como objeto de uso	Uso y abuso sexual	Violación – Trata de blancas
Interesadas	El valor de intercambio	Trato impersonal	Prostitución – Matrimonio por Interés
Convivenciales (Amistosas)	Cualidades personales y mutuo agrado	Trato personal	Amistad varón-mujer. Unión de compañeros
Comunitarias (Vida de comunión-solidaridad)	Vida completa y entrega mutua	Trato intimo	Matrimonio
Comunicativas	Búsqueda de la perfección mutua	Compenetración espiritual	Amor de amistad

En las relaciones **deshumanizantes (explotación e interesadas),** la mujer es considerada como un "simple instrumento o como un mero objeto sexual". En las **interesadas,** "lo que lleva a la relación con el "otro" no es tanto un deseo de contacto humano como la conveniencia de dicho contacto, para satisfacer las propias necesidades o intereses. (Martin López, 2002)

Las consecuencias de una sexualidad sin un amor auténtico suelen ser muy graves. Los efectos se pueden observar tanto en los jóvenes, como en los adultos:

1) Pueden llevar más lejos de lo que uno espera y se pasa fácilmente de fracasos diversos a la búsqueda de "nuevas experiencia".

2) La sexualidad puede derivar en vínculos inesperados que nos condicionen la vida, como los embarazos inesperados, a pesar de la masificación de la anticoncepción. Hay estudios que demuestran que los embarazos en jóvenes ocurren antes entre quienes, en teoría, mejor informados estaban respecto a la anticoncepción.

3) La infidelidad y la promiscuidad son frecuentes en el ámbito de la sexualidad sin amor y propician las enfermedades de transmisión sexual.

4) La sexualidad sin su significado pleno, deja de ser un lugar de encuentro entre dos personas, se acaba vulgarizando y se puede convertir, por el contrario, en mero instrumento de utilización mutua para obtener un placer personal. Si la perspectiva humanizante del amor está ausente, la relación puede incluso hacerse violenta. Cuando, en la relación sexual, se disocia la inteligencia y el corazón del cuerpo (utilizando solamente como objeto de placer), o la sexualidad en su sentido amplio se confunde con genitalidad, parte de esa persona puede sentirse decepcionada, vacía.[30]

[30] Jokin Irala, *La sexualidad sin amor*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:la-sexualidad-sin-amor-jokin-de-irala&catid=178:articulos-publicados&Itemid=382

2. La amistad o relación de conocimiento mutuo afectivo y espiritual

Martín López señala que la relación comunicativa se caracteriza por un deseo de proximidad espiritual respecto al otro. Se rigen por la compenetración y la tendencia a ayudar al otro. Se alcanza a través de la búsqueda de la perfección.

La fusión espiritual está guiada por el amor de amistad que conduce a crear un idéntico modo de pensar, sentir y actuar. Se sitúan más allá de la sexualidad. La amistad con una mujer debe comenzar por un proceso de individualización, en el cual el varón o la mujer superan la relación superficial y eliminan cualquier rasgo posesivo o de dependencia emocional. Ambos se abren a la fase de la amistad espiritual en el que surge un sentimiento positivo y cada se persona se convierte en protagonista de su afectividad. La relación comunicativa deja una huella física, psicológica y cultural en la otra persona. Sólo viviéndola personalmente se comprende lo que es este tipo de amistad.

La relación de amistad entre el varón y la mujer debe ser una relación dinámica, donde ambos participan, no puede ser unilateral[31]. Es una forma de amar al otro sin que esta relación implique una atracción o vivencia sexual. Enrique Rojas comenta en su artículo *"Tener amigos"* que en la amistad se produce "*la comunicación de dos vidas y dos realidades*".

Según Enrique Rojas los componentes principales de la amistad son:

*En primer lugar, la **afinidad.** Este término se refiere a ideas, criterios y orientaciones de vida parecidos. No tienen que ser iguales, ya que eso sería incluso un poco utópico, sino que existe entre esas personas un puente de comunicación similar, que puede tener que ver con la forma, el contenido o ambos. Está claro que lo que establece este hecho es el contenido, que no es otra cosa que la sustancia de las personas, lo que llevan dentro y lo definen.*

***Donación** es capacidad para entregarse. No es solo dar lo que uno tiene (dinero, tiempo, comprensión etc.), sino aquello que es más propio y personal: uno mismo. En las distintas intensidades de la amistad La capacidad para darse depende de la generosidad que uno tenga. La persona esencialmente egoísta no puede entregarse fácilmente, pues está muy pagado de sí mismo o instrumentaliza la amistad, haciéndose amigo de alguien para obtener de él un beneficio. Como indica la palabra egolatría esto quiere decir que idolatra a su yo, que él es su propio ídolo y en esas circunstancias es difícil que salga de sí mismo para dirigirse con afecto verdadero hacia el otro, ocupado por su circunstancia.*

***Confidencia**. Es capacidad y confianza para contar cosas íntimas, personales, auténticos secretos, con la certeza de que aquello es materia reservada, que no saldrá de allí. Hacer confidencias es siempre arriesgarse, sobre todo cuando la relación se está iniciando o no hay todavía unas bases sólidas de esa amistad. En las personas poco maduras es frecuente contar cosas súper íntimas casi sin conocerse. La amistad necesita tiempo compartido es costoso llegar a establecer una comunicación fluida. La amistad requiere cercanía, proximidad, verse a menudo, un hablar continuado. Trato y correspondencia de ida y vuelta.*[32]

[31] De una sola persona
[32] Enrique Rojas, *Tener amigos*, en: http://www.enriquerojas.com/ficha_articulo.asp?Id=86

3. **El noviazgo o relación de conocimiento para un fin de compromiso**

Cuando el tipo de comunicación es **convivencial** y de conocimiento del otro, el varón y/o la mujer suelen reconocer las cualidades y los valores de la otra persona. A partir de ese momento, la tendencia puede ser querer "estar con el otro". El mutuo afecto, la comunicación más seguida, la reciprocidad, etc., hacen que la relación varón-mujer situada en este nivel de actitudes, adquiera el carácter de un ámbito estable, pero no profundo. Si la actitud de ambos no es coherente, es posible que se rompa la relación comunicativa. Sin embargo, si la "unión de compañeros" es cada vez más fuerte, y si la atracción sexual adquiere una mayor fuerza, es posible que surja el amor e inicie un noviazgo estable.

El noviazgo debe ser una etapa de preparación para el matrimonio. El *Consejo Pontifico para la familia* señala que "*el noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo. Y, como toda escuela de amor, ha de estar inspirado, no por el afán de posesión, sino por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza*".

> *El noviazgo no es una meta, sino un sendero. Responde a la necesidad de llegar bien preparado para el inicio de la vida definitiva en pareja. Por medio del noviazgo, un hombre y una mujer que se gustan, se atraen, pretenden conocerse mejor, Por medio de este conocimiento, puede surgir la relación de amor y la comprobación de quienes se quieren de verdad, que son el uno para el otro y están en capacidad de iniciar un camino juntos, dispuestos a conversar durante toda la vida. Es un estadio de la vida personal en el que los novios establecen un compromiso de amor que es rescindible: no tiene carácter definitivo e indisoluble. Supone siempre una puerta abierta que permite rectificar si se comprueba que la elección todavía no es la acertada.*
>
> *El noviazgo es un tiempo de trato mutuo que tiene su finalidad concreta: profundizar en el conocimiento de la persona con la cual se podría llegar a compartir toda la vida. La compenetración tan profunda que se ha de lograr exige que las partes alcancen una mutua adaptación integran y, para ello, lo primero es conocerse y entenderse.*[33]

Uno de los elementos más importantes en la etapa del noviazgo es la castidad. Existe la creencia errónea que mantener relaciones sexuales durante el noviazgo, fortalece el amor y asegura un matrimonio feliz. Sin embargo, todos los estudios llevados a cabo al respecto, reflejan todo lo contrario: las parejas que han convivido juntos antes del matrimonio tienen un mayor porcentaje de acabar en divorcio.

> *Si durante el noviazgo el cuerpo se ofreciera sin reservas, el amor perdería su dimensión espiritual –la que lo hace verdaderamente humano-, llegándose a unas relaciones solamente pasionales, infrahumanas, que acabarían poniendo en peligro el matrimonio al que aspiran. Porque cuando se escoge el placer sin compromiso, la posesión del otro sin una verdadera integración de amor total –que sólo puede darse en el estado fundado `por Dios para ello-, la relación entre los dos enamorados se convierte en un juego de intereses egoístas, en el que se pierde el respeto por la dignidad de la persona; abriéndose entonces el campo a la infidelidad.*
>
> *Las relaciones sexuales fuera del contexto conyugal constituyen un desorden porque contradicen frontalmente la naturaleza de la entrega sexual que, en cuanto donación de persona a persona exige siempre el ámbito conyugal como garantía de la verdad de esa donación.*[34]

[33] Eugenio Fenoy y Javier Abad, Amor y Matrimonio, Ediciones Palabras 2001, pág. 19-21
[34] Eugenio Fenoy y Javier Abad, *Amor y*…., pág. 26-28

4. El matrimonio o relación de comunión de vida y amor

Martín López comenta que las relaciones **comunitarias de vida y amor** sitúan al varón y a la mujer en el plano de la intimidad. El fundamento debe ser la tendencia a "ser para otro"; que sólo se hace realidad en la relación matrimonial. Ser par otro plantea deberes que se convierten imperativos para la conducta y las acciones de la pareja. La entrega reciproca, la vinculación permanente y la unión de vidas en todo aspecto es lo propio de esta relación. Es la culminación de las relaciones de complemento.

El matrimonio aparece desde la creación del mundo y la aparición del hombre en él. Es por eso que toda persona debe reconocer la importancia del matrimonio y la familia. La mayoría de los seres humanos han nacido y existen gracias a una familia y al amor entre un varón y una mujer.

Lo que hace que se diferencie el "amor conyugal o matrimonial" de otro tipo de amor es su carácter específico sexual. Consiste en amar la humanidad de la persona con su propia identidad sexual, varón (masculinidad) y mujer (feminidad); que les hace complementarios y ordenados a la unión y la fecundidad. Masculinidad y Feminidad no se restringen únicamente a la función generativa, sino que también incluye una dimensión más amplia de la persona como son: el temperamento, carácter, sensibilidad, mentalidad, psicología, etc.

El "Amor Conyugal" no es simplemente una manifestación de atracción sexual (dimensión carnal o física), de sentimiento (dimensión afectiva) sino que supone un acto de la voluntad libre, que conlleva a la complementariedad, servicio mutuo y entrega (reciprocidad), y la educación de los hijos. El amor conyugal verdadero es "personal", porque la persona entera de uno se dirige y ama a la persona entera del otro. La persona varón y la persona mujer quedan unidas como don, entrega y fecundidad. El cuerpo del varón ya solo pertenece a su mujer. El cuerpo de la mujer ya sólo pertenece a su hombre.

Amar a través de la masculinidad o feminidad implica el amar a la otra persona en su totalidad como persona humana. La masculinidad y feminidad se sustentan en la persona humana como estructura particular que modela enteramente desde lo más material a lo más espiritual. Amar al otro en cuanto es varón o mujer y porque lo es, con la perspectiva de que son dos personas distintas pero complementarias. Por consiguiente, la terminología "masculinidad y feminidad" trascienden las dimensiones meramente biológicas, dándole valor a la persona humana; este doble componente es inseparable.

Amar la masculinidad y feminidad del otro supone amar a la otra persona con todas sus diferencias típicas del sexo: personalidad, carácter, temperamento, - y muy sobretodo-, abrazar algo tan propio de la naturaleza de ambos como es la paternidad y la maternidad, para lograr la complementariedad propia del Amor Conyugal. En esto radica la "una carne" (unidad en la naturaleza).

Las propiedades del amor matrimonial son:

a) Totalidad.

Amar todo cuanto la persona es, en toda su extensión, en su masculinidad y feminidad. Esto significa amar al otro en todo lo que abarca el aspecto conyugal (amando sus diferencias, que son un elemento importante de la complementariedad), y amar sus potencias generativas. Cuando falta el estar abiertos a la procreación, no podría decirse que se da un verdadero amor conyugal ("total").

Sin embargo, el término "totalidad" no necesariamente implica que se tiene que ser afín con la persona en lo que respecta a características propias de su ser personal (formas de pensar, entretenimientos, etc.). El ser afín ayudaría en la solidez de la relación, pero no constituyen en sí algo fundamental del amor conyugal. Es total cuando los esposos se aman con un amor indisolublemente fiel y cuando lo ponen al servicio de la procreación y educación de los hijos.

b) Exclusividad o de "una con uno".

Implica la donación de sí a la otra persona. La exclusividad es una exigencia biológica y personal de la naturaleza del hombre y de la unidad substancial de la persona humana. Biológicamente ha sido demostrado que la procreación es el resultado de la unión de un hombre y una mujer, de manera que, aunque se dé la Poligamia[35] por diferentes influencias culturales, etc., la procreación es una unión esencialmente monogámica[36] - se da una exclusividad-.

El amor descubre el ser único del otro. La exclusividad como una exigencia personal es una consecuencia de reconocer que como seres humanos somos únicos e irrepetibles. Esa "Unicidad" nos lleva a percibir lo más profundo de nuestra propia identidad, abarcando nuestra modalidad sexual (feminidad – virilidad), y a reconocer nuestra dignidad como personas. Esta dignidad impulsa a la pareja a amarse plenamente – con el corazón entero – excluyendo a terceros. Producto de esta unicidad con todas sus implicancias (biológicas y personales) y de la entrega al otro como una manifestación de ello, se da una exigencia de exclusividad para lograr la estabilidad de la relación.

c) Perpetuidad – "Para Siempre".

Manifestada en la entrega de todo lo que abarca "masculinidad y feminidad" a través de cada fase de la vida, a lo largo de toda la vida y a lo largo de la existencia.

d) Solidaridad.

El amor entre varón y mujer no es un amor cerrado sobre sí mismo ni para sí mismo. Es un amor que se abre a la vida (procreación) y que se compromete con la vida (compromiso en la defensa de la dignidad de todo ser humano, desde la concepción hasta la muerte natural). Por ello, el amor matrimonial se realiza y plenifica en la vida de comunión y solidaridad tanto en el seno de la familia como en el seno de la sociedad y del mundo. Sin esta vida de comunión y solidaridad, el amor matrimonial termina muriendo.

Esto implica un empeño infatigable, un trabajo constante de los cónyuges comprometidos que, por un acto de la voluntad propia, se disponen a construir responsablemente la relación; acrecentando el amor, y así hacer crecer, mejorar y potenciar su capacidad de entrega de comunión y de solidaridad. La armonía entre esa entrega "Total"- y la "Exclusividad" darán como fruto la Perpetuidad en el matrimonio.

Las propiedades anteriormente citadas, están reflejadas en el Matrimonio como dos Propiedades Esenciales: Unidad e Indisolubilidad, las cuales se consideran como los dos valores del matrimonio.

Desafortunadamente, hoy en día el matrimonio se encuentra en el "ojo de huracán" ya que está siendo atacado y menospreciado por los gobiernos, la cultura y la actitud social.

[35] Unión del varón con dos o más mujeres
[36] Unión exclusiva del varón con una mujer

La familia, en los tiempos modernos, ha sufrido las acometidas de los cambios rápidos y profundos de la cultura actual. Hasta hace no muchos años, casarse era entrar en una comunidad humana establecida, reforzando sus lazos y recibiendo, a la vez, de ella una fuerza de estabilidad familiar. Hoy, nuestra sociedad con la industrialización y su urbanización, ha cambiado completamente esta situación. Casarse hoy es comenzar una familia desde cero, o si se quiere, desde los dos esposos, como comunidad nuclear. La pareja se cierra sobre sí misma, en la intimidad de su vida conyugal. Esta falta de apoyos, inicialmente, puede ayudar a descubrir y a desarrollar los aspectos de intersubjetividad de la vida conyugal: afecto, confianza, apoyo mutuo de los esposos, libertad en sus relaciones…Pero, por otra parte, un amor a dos está amenazado por la inestabilidad, la infidelidad, la asfixia, el aburrimiento y la ruptura. Hoy vivimos en una época de secularismo y repliegamiento del hombre sobre sí mismo que afecta tremendamente a la vida matrimonial.[37]

5. La familia como matriz y escuela de la nueva vida de comunión y solidaridad.

Uno de los textos más hermosos y profundos en torno al ser y misión de la familia nos lo ha regalado nuestro querido Juan Pablo II, en la Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio*. En ella nos expone cómo la comunión debe ser el núcleo, la esencia del amor en el matrimonio y en la familia. Y si este amor es verdadero, es un amor que se expande, que se entrega, que se convierte en solidaridad hacia los otros, en especial hacia los más pequeños, los más pobres y necesitados. Este amor es principio y fuerza de comunión, dinamizador de la vida de solidaridad.

El amor, principio y fuerza de la comunión

18. La familia, fundada y vivificada por el amor, es una comunidad de personas: del hombre y de la mujer esposos, de los padres y de los hijos, de los parientes. Su primer cometido es el de vivir fielmente la realidad de la comunión con el empeño constante de desarrollar una auténtica comunidad de personas.

El principio interior, la fuerza permanente y la meta última de tal cometido es el amor: así como sin el amor la familia no es una comunidad de personas, así también sin el amor la familia no puede vivir, crecer y perfeccionarse como comunidad de personas. Cuanto he escrito en la encíclica Redemptor hominis encuentra su originalidad y aplicación privilegiada precisamente en la familia en cuanto tal: «El hombre no puede vivir sin amor. Permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido, si no le es revelado el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y no lo hace propio, si no participa en él vivamente».

El amor entre el hombre y la mujer en el matrimonio y, de forma derivada y más amplia, el amor entre los miembros de la misma familia —entre padres e hijos, entre hermanos y hermanas, entre parientes y familiares— está animado e impulsado por un dinamismo interior e incesante que conduce la familia a una comunión cada vez más profunda e intensa, fundamento y alma de la comunidad conyugal y familiar.[38]

En este marco, la familia será matriz y escuela para sus hijos de nueva vida, de nuevo y verdadero amor, que es amor de comunión y solidaridad. Y todo en el matrimonio y en la familia

[37] Emiliano Jiménez, *Vivir la sexualidad en el amor*, en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1649:vivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&catid=198:educar-la-sexualidad-libros&Itemid=381

[38] Juan Pablo II, *Familiaris Consortio*, en: http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_19811122_familiaris-consortio_sp.html

estará "consagrado"[39] a esta labor, a esta entusiasmante misión. Cuando miramos hoy a los jóvenes tantas veces tan perdidos, tan desorientados, tan vacíos, tan necesitados de sentido, de amor, de ilusión ante la vida,… descubrimos la urgente necesidad de matrimonios y familias que se tomen verdaderamente en serio la tarea de vivir el verdadero amor, amor de comunión en su propio seno que se convierte en solidaridad hacia los demás.

Para los creyentes, la familia cristiana es uno de los iconos más hermosos de lo que es nuestro Dios Comunión y Solidaridad. Llamada a vivir cuatro cometidos especiales[40]:

1) Formación de una comunidad de personas;
2) Servicio a la vida;
3) Participación en el desarrollo de la sociedad;
4) Participación en la vida y misión de la Iglesia.

A través de estos cometidos, la familia cristiana llevará la nueva vida del amor de comunión y solidaridad a los hijos, a la sociedad y a la propia Iglesia como Sacramento Universal de Amor y de Unidad.

6. ¿Qué hacer al respecto?

En el proceso de relación con una mujer, es importante hacer un proceso progresivo de conocimiento y de amistad, abierto a lo que pueda surgir, pero sin querer forzar nada[41]. En este proceso no hay "atajos". El respeto a la dignidad de la otra persona será la base sobre la que construir. Si la AMS ha convertido toda relación y a la otra persona en objeto de satisfacción de las propias necesidades, en este nuevo camino es importante poner como eje de la relación el respeto a la dignidad del otro. Sólo así se podrá llegar a la vivencia de un verdadero amor que se viva como complementariedad y comunión y no como instrumentalización-cosificación.

Para empezar a cultivar una verdadera amistad es necesario tomarse en serio el proceso de maduración en el que cada día se va siendo más libre. Albert Camus decía que la amistad es la ciencia de los hombres libres. En este proceso de maduración que estás recorriendo estás aprendiendo elegir el bien en tu vida. Eso es la libertad: decidirse en la elección del bien.

Es por ello por lo que es conveniente que el varón con AMS sane sus heridas más hondas antes de tener un noviazgo o de pensar en el matrimonio. En este proceso de maduración, se ha de ir discerniendo la propia "vocación" y así no caer en el error o tentación de utilizar las relaciones como "la medicina" para curarse de la AMS. Cuando estas relaciones se llevan a cabo por una mera presión social (*¿Por qué no tienes novia aún*?) (*¿Cuándo te vas a casar*?) o por la búsqueda de un refugio (*Teniendo novia o casándome escondo mi AMS*) la relación comunicativa con la mujer se convierte en pura instrumentalización y por lo tanto, deshumanizante. En estos casos la mujer se convierte en un objeto de uso o de conveniencia.

Te sugerimos que comiences buscando una amistad verdadera con una mujer con personalidad y deseo sincero de una amistad sana, respetuosa, no instrumentalizadora,

[39] Luis Arguello, *La familia militante cristiana, especial consagración,* en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2090:la-familia-militante-cristiana-especial-consagracion-p-luis-arguello&catid=202:descubrir-la-vocacion-articulos&Itemid=398

[40] Juan Pablo II, *Familiaris Consortio*.

[41] Cf. Enrique Rojas, *El amor inteligente,* Madrid 2006.

abierta a un horizonte de un posible amor verdadero de comunión y solidaridad. No es fácil conseguirla, pues la "*dictadura del relativismo*" en la que vivimos está degradando la relación entre varón y mujer de forma dramática, pero tendrás que ir detrás de ella, buscarla y trabajarla para que llegue a ser realidad. Esta amistad profunda y verdadera es una conquista que no debes de esperar sino que has de lanzarte a buscarla. En esta amistad deberás "ser tú mismo" y dejarte conocer para que la mujer amiga haga lo mismo. Recuerda que no puede ser unilateral. Tiene que haber una apertura recíproca.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. ¿Has tenido una relación de amistad cercana con una mujer? Explica: ¿Qué ha significado para ti? ¿Qué es lo que te atrae de esta persona? ¿Qué grado de profundidad tiene esta amistad?
2. Desde lo leído, analiza si el motivo de tener una amiga, novia o esposa es el correcto. En tu deseo, ¿has contemplado los elementos y componentes esenciales de la amistad, del noviazgo y del matrimonio?
3. ¿Has contemplado casarte en algún momento? ¿Cuál sería el fin de este matrimonio?
4. ¿Qué tanto ha influido o influye la presión social para buscar una novia o inclinarte al matrimonio? Explica.
5. Después de leer la ficha, ¿Qué nueva visión tienes sobre el noviazgo y el matrimonio?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Escríbele o habla con tu orientador/orientadora esta semana para explicarle las luchas y motivaciones en cuanto a tus relaciones con la mujer.
2. Haz un "journaling" sobre los obstáculos que te impiden acercarte a una mujer y colócalo en esta ficha.
3. Si has tenido o tienes relaciones despersonalizadas o interesadas con una o varias mujeres, describe cómo han sido o cómo son. Pon en práctica los elementos y componentes señalados en la ficha y habla con tu orientador/orientadora al respecto.
4. Lee el artículo "Tener amigos" y describe si en la búsqueda de una amistad has tomado en cuenta lo puntos que describe Enrique Rojas.

5. Testimonio.

José 22 relata la experiencia de contar su AMS a su novia y como es consolado por ella.

¿A quién se lo has confiado tu AMS? ¿Cómo han reaccionado?

Aparte de a la gente de esta pagina, etc.; se lo he confiado a mi Novia; una de mis principales preocupaciones, es que nuestra relación es ya una relación larga y sólida, con vistas a un futuro de familia común, etc. y como tal, yo quiero saber todo de ella y quiero que ella sepa todo de mi, así que me sentí en la necesidad personal de decírselo y así lo hice.

La verdad que la reacción fue muy buena, me dijo que no pasaba nada, que me seguía queriendo, etc. pero después creo que yo inconscientemente hice que fuera un tema tabú en nuestra relación y ella el saber que esto me pasa y no saber como lo andaba llevando pues como que la agobio un poco, peor ya nos hemos contado todo, todo y nos hemos puesto al día, nos hemos sincerado plenamente el uno con el otro y nuestra relación en vez de dar un pasos atrás o romperse, cogió fuerzas para seguir más convencidamente.

Cuaderno de: José 22, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=5835&page=4

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Maduración? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido de bloqueo en la relación de amistad o noviazgo con una mujer.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en esta próxima semana para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas a lo largo de la semana. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Terapia. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar la Ficha (Trabajar al menos uno de ellos):

a. Libros o capítulos de libros recomendado.

- Tomas Melendo, *La belleza de la sexualidad*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1708:la-belleza-de-la-sexualidad-tomas-melendo&catid=198:educar-la-sexualidad-libros&Itemid=381

- Enrique Rojas, *El amor inteligente,* Madrid 2006, en:

  http://www.enriquerojas.com/ficha_libro.asp?id=17

b. Artículos recomendados.

- Luis Arguello, *La familia militante cristiana, especial consagración*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2090:la-familia-militante-cristiana-especial-consagracion-p-luis-arguello&catid=202:descubrir-la-vocacion-articulos&Itemid=398

- Emiliano Jiménez, *Vivir la sexualidad en el amor*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1649:vivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&catid=198:educar-la-sexualidad-libros&Itemid=381

- Enrique Rojas, *Tener amigos*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2091:tener-amigos-enrique-rojas&catid=193:educar-la-afectividad-articulos&Itemid=366

c. Video recomendado:

- Aquilino Polaino, *La familia sí importa, en:*

  http://www.youtube.com/playlist?list=PL6EDB3FF754FB0D01&feature=plcp

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia [42]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido esta semana. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

[42] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://www.rezandovoy.org/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

Juan Pablo II, *Familiaris Consortio*, en:

http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_19811122_familiaris-consortio_sp.html

Tema 7
Madurar las relaciones con las mujeres

Ficha 7.4
Conocer a la mujer

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

Los varones con AMS usualmente tienen problemas al relacionarse con las mujeres en la dimensión afectivo-sexual. Algunos las temen, otros sienten indiferencia, mientras que otros desarrollan un apego desordenado, similar al que han tenido o tienen con sus madres. La raíz de estas dificultades se encuentra en la forma en que han sido criados y/o en la manera en que han aprendido a socializar con las mujeres. Para empezar a desarrollar una relación de atracción sana y madura con una mujer es necesario deshacerse de viejos patrones y tener en cuenta los elementos principales que configuran una verdadera atracción y relación.

Objetivos:

1. Madurar hacia nuevo estilo de vida que permita la posibilidad de llegar a conocer y amar a una mujer.
2. Reconocer las primeras señales de atracción hacia una mujer.
3. Aprender a distinguir un apego desordenado de una verdadera atracción
4. Comprender cómo relacionarse adecuadamente con una mujer.

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **Madurando hacia un nuevo estilo de vida afectiva**
2. **La primera etapa de conocimiento y la aparición de sentimientos de atracción**
3. **Enamoramiento o "apegamiento" del varón con AMS**
4. **Qué hacer para relacionarte sanamente con una mujer**
5. **Caminar juntos hacia un ideal común.**
6. **Madurez necesaria para poder amar**

1. Madurando hacia un nuevo estilo de vida afectiva

Las relaciones afectivas entre un varón y una mujer se van a ver influenciadas por dos realidades a tener en cuenta: 1/ **Aspectos que proceden desde el interior de la persona**, como son sus propias creencias, actitudes, valores, …; y 2/ **Aspectos exteriores** que vienen desde fuera, que forman un sistema de expectativas de comportamientos aprendidos dentro de la familia, la cultura y la sociedad. En la interrelación de estos dos aspectos, el varón establecerá unas formas concretas de comportamiento y relación respecto a la mujer.

Llevados estas realidades al tema de la relación entre un varón con AMS y una mujer, resulta evidente que sus propias vivencias y el sistema familiar en el que ha crecido influirá en la forma en que éste interactúa en la dimensión afectivo-sexual con una mujer.

La relación del varón con su madre o con la figura femenina que más influencia ha tenido en su vida tendrá una influencia muy importante, para bien o para mal. Tampoco podemos dejar de reconocer que el rol del padre va a jugar un papel muy determinante. La visión del padre con respecto a la mujer y el trato que tiene con su esposa, afectará el sistema de valores y creencias de su hijo.

Sin embargo, esto no quiere decir que estas configuraciones deben quedar marcadas de forma permanente. Es posible que el varón con AMS introduzca modificaciones en cuanto a sus relaciones con las mujeres. Existe gran evidencia científica que demuestra que por medio de la Terapia muchos varones han logrado sanar las heridas que han causado su AMS, estableciendo un nuevo sistema de valores y comportamiento que les permite aprender a conocer, a tratar, e incluso a amar a una mujer.

Con la ayuda que ofrece EPE podrás madurar y vivir un cambio interior que te permitirá madurar y reordenar tu estilo de vida afectiva. Las nuevas formas de pensar, sentir, y actuar con respecto a la mujer, se configurarán en tu interior y pronto se volverán duraderas. Tu relación con la mujer estará modalizada por tu nueva actitud que reorientará tu sentir y tu conducta hacia ella.

A través de la Terapia de la Esperanza descubrirás gozosamente la maravilla de la vocación a vivir un amor verdadero entre varón y mujer.

2. La primera etapa de conocimiento y la aparición de sentimientos de atracción

Suele ser durante la adolescencia cuando los sentimientos de amistad y amor empiezan a diferenciarse. La amistad íntima entre dos adolescentes del sexo contrario puede despertar una atracción física que poco a poco llega a convertirse en enamoramiento. En esta etapa, el amor se encuentra en una **fase de inmadurez.** El verdadero amor entre varón y mujer tiene que

atravesar todo un **proceso de maduración** para llegar a convertirse en un vínculo sólido y duradero.

Si eres un varón adulto que tiene o ha tenido AMS, e inicias por primera vez una amistad o un noviazgo con una mujer, es posible que vivas esta atracción como si estuvieses en la etapa de la adolescencia. Esto se debe a que comienzas a conocer y a entender la psicología femenina de una mujer -que no es tu madre o la figura central femenina de tu vida- por primera vez.

Veremos ahora los elementos principales que debes de tener en cuenta durante esta primera etapa:

Para empezar, aprende a distinguir si la atracción que sientes hacia esta mujer no nace de una **actitud narcisista.** El desear estar con ella no puede ser simplemente para satisfacer tu amor propio o tus propias necesidades. Tienes que ser consciente de que no la puedes utilizar como una especie de objeto para "tapar tu ams" o incluso para "sanar tu ams". En esta primera etapa, es fundamental que aprendas a contemplar a la mujer en su infinita dignidad, que no se puede instrumentalizar para ningún fin. Has de acogerla tal y como es, no tal y como tú quieres que sea (proyección narcisista).

Una vez que surge una atracción genuina y real, es probable que al igual que en un adolescente, el nuevo rasgo sea la aparición del sentimentalismo y del idealismo. Seguramente en esta etapa surgirán el elemento afectivo y habrá mayores manifestaciones externas de cariño. En estos momentos, será importante que sepas armonizar "cabeza y corazón", afectividad y racionalidad para que los sentimientos no te jueguen una mala pasada. La relación con la mujer la vas a realizar desde todo tu ser personal, desde la integridad de tu persona, y esto requiere que integres inteligencia, voluntad y afectividad de forma armónica. No es fácil al principio, pero es posible si se tiene claro.

Si la amistad se consolida y deseas profundizar tu relación, debes de tener muy en cuenta las diferencias entre la psicología femenina y la masculina. Por ejemplo, tendrás que saber que en las mujeres, tal como lo explica Gerardo Castillo en su libro *"Educación en la amistad", la ternura se desarrolla antes que el placer de los sentidos. Ello explica que en su vida tengan más peso las imaginaciones y expresiones sentimentales…* Castillo afirma que las mujeres con personalidad rehúyen inicialmente la inclinación de los chicos a lo sexual y que esto se debe no sólo a las diferencias que se establecen entre la masculinidad y la feminidad, sino a que poseen un grado de madurez más elevado. Las mujeres saben integrar de una forma más armónica el deseo sexual y la ternura. Esta integración es, como ya lo estudiarás en la próxima ficha, una de las metas principales a la que tiende la evolución del amor. El deseo sexual ha de ir creciendo y madurando en la matriz del amor para que algún día la vivencia de la sexualidad sea la expresión hermosa de un amor verdadero, que se dona en vida de comunión y solidaridad. Si desligamos la dimensión sexual de la persona de este amor verdadero, quedamos reducidos a una vivencia animal de la sexualidad, que sólo buscar placer o dominio, convirtiendo a la otra persona en objeto del propio narcisismo.

En este sentido, contemplamos cómo estamos asistiendo a un cambio social importante, que se va dando cada día con más intensidad: Cada vez más son las chicas las que exigen las relaciones sexuales a los chicos, muchas veces a forma de "jugueteo" o de "trofeo" a exhibir ante las otras chicas. Éstos, al no poder cumplimentar muchas veces sus deseos, se sienten acomplejados, incluso acosados. Esto lleva a muchos jóvenes a "huir" de este acoso, y a pensar que el mundo de las mujeres "no es para ellos". Este es un marco abonado para la huida en la AMS.

Otro consejo que te damos es que empieces a cultivar la relación con las mujeres en un marco de amistad, buscando un grupo de amigos y amigas para que aprendas a contrastar y complementar el carácter masculino y el femenino. Un buen grupo de amistades proporcionará una experiencia y una vivencia útil para la posterior etapa de tu relación. Observa muy bien los

comportamientos típicos de la masculinidad y de la feminidad para que vayas reconociendo qué debes agregar o eliminar de los tuyos propios.

Si el trato mutuo continúa, es probable que el grupo de amigos pase a un segundo plano y que puedas establecer una relación más cercana con una mujer. La amistad puede pasar a un nivel de amistad íntima. Si profundizas el encuentro y el conocimiento mutuo en un plano espiritual, y si aprendes a compartir unos ideales comunes, es probable que la compenetración haga que tu relación con esta mujer no sea superficial y pasajera y vaya madurando hacia un nivel de relación más profundo. Fíjate bien en que tu interés por ella sea principalmente por los valores humanos y espirituales que caracterizan su vida y por el ideal de vida que quieres compartir con ella. En este sentido, es muy importante que el verdadero noviazgo no consiste en mirarse mutuamente a los ojos en un narcisismo compartido, sino en mirar juntos un Ideal, una Meta, una Fidelidad a una Vocación. Sólo esa mirada compartida tendrá capacidad de unir corazones y vidas para siempre, en fidelidad de por vida.

3. Enamoramiento o apegamiento[43] del varón con AMS

Es propio del varón con AMS tener una confusión acerca de los "sentimientos amorosos" que siente hacia una mujer. Por lo tanto, es muy importante que, desde el primer momento de atracción, aprendas a distinguir si verdaderamente se trata de un enamoramiento o de un simple "apegamiento" (dependencia afectiva). Dicha confusión puede llegar a prolongarse incluso hasta la etapa del matrimonio y puede hacer mucho mal tanto en el seno del matrimonio como de la familia. Muchas de las crisis matrimoniales tienen como origen este tema: Se han unido no en un amor maduro sino en una mutua dependencia que termina saltando por los aires. En muchos casos, ella busca en él la protección y seguridad "paterna" que no tuvo y él busca en ella la prolongación del calor "maternal" del que no se ha desligado. Malos cimientos para un edificio con vocación de fidelidad de por vida. Detrás del "ya no nos queremos" de muchas crisis está el no reconocido "en realidad, nunca nos quisimos con amor maduro y verdadero". En este sentido, la maduración en la capacidad de amor verdadero hoy se hace urgente no sólo en las personas con AMS, sino en toda persona que quiera realmente vivir un amor entre varón y mujer de verdad y para siempre.

La búsqueda de una relación de co-dependencia suele estar basada en la falta de seguridad en sí mismo y la necesidad de encontrar seguridad en la otra persona. Si te ha faltado el amor y la aceptación a ti mismo y crees que no eres una persona digna de ser amada, el supuesto "enamoramiento" puede llegar a convertirse en una relación enfermiza donde quedas aprisionado de unos sentimientos distorsionados que te has autoimpuesto.

La AMS se caracteriza por una inmadurez emocional, la cual puede transformarse en necesidad de ser emocionalmente dependiente de los demás. Puedes aparentemente tener un comportamiento correcto en el trabajo, funcionar socialmente con los amigos, y sin embargo, tu faceta codependiente se puede desatar especialmente en tus relaciones interpersonales. Por lo tanto, es necesario que sepas distinguir si tu atracción por una mujer no se trata de otro apegamiento. De ser así, tu crecimiento emocional quedaría estancado, al igual que el desarrollo de tu masculinidad.

Es por ello por lo que este tema lo hemos planteado en este Tema 7, porque se supone que en los temas anteriores has madurado la capacidad de seguridad en ti mismo desde la cual poder vivir unas relaciones maduras con una mujer sin buscar ningún tipo de apegamiento o dependencia. Si esta búsqueda de dependencia todavía no lo has superado, no debes dar ningún paso en la dirección de este Tema 7 sin haberlo resuelto.

[43] Apegamiento: Apego distorsionado, dependencia emocional que impide una relación sana.

Si te apegas a una mujer, de la misma forma que te apegabas o te apegas a tu madre, no serás capaz de renunciar a esta persona -por muy destructiva que sea la relación-, carecerás de autocontrol y utilizarás todo tipo de estrategias para autojustificarte y creer que ese "amor" durará para siempre. Este "apegamiento" puede llegar a ser un verdadero calvario. Para evitar el sufrimiento instaurarás la dependencia emocional, la cual incrementará el sufrimiento, lo que te llevará a fortalecer el apego.

> *Muchas de las personas dependientes van configurando con el tiempo un cuadro de inutilidad crónica. Una mezcolanza entre desidia y miedo a equivocarse. De tanto pedir ayuda, pierden autoeficacia.*
>
> *El devastador "no soy capaz" se va apoderando del adicto. Hasta volverlo más incapaz de sobrellevar la vida sin supervisión…. Así, lenta e incisivamente la inseguridad frente al propio desempeño va calando y echando raíces. Como una bola de nieve, la incapacidad arrasa con todo. La tautología[44] es destructora: la dependencia me vuelve inútil, la inutilidad me hace perder confianza en mí mismo. Entonces busco depender más, lo que incrementa aún más mis sentidos de inutilidad, y así sucesivamente.*[45]

Si te sientes invadido y absorbido constantemente por la necesidad de una mujer, de la misma forma que te apegabas a personas de tu mismo sexo, es posible que tu "apegamiento" se convierta en una especie de adicción psicológica, de fanatismo y devoción. Tu vida se reducirá a la vida de ella. Separarte de ella te producirá una sensación de agobio y, por eso, estarás dispuesto a renunciar a tu vida personal, olvidándote de ti mismo. Si no eres capaz de asumir tu propia vida, utilizarás el apego como una fuente de seguridad. El mismo miedo a no sentirte querido se transformará en una necesidad desmedida para ser reconocido.

El apegamiento que solías sentir hacia una persona del mismo sexo puede darse con una mujer. Debido a tu pobre estima de ti mismo, podrás desplegar conductas autodestructivas. Si tus relaciones son "asimétricas" estarás dispuesto a soportar desprecios y humillaciones de parte de cualquier persona con tal de recibir afecto. Tu objetivo principal en tu vida puede convertirse en complacer a la persona a quien te has apegado, a pesar de las frustraciones que ésta te ocasione. Este apegamiento nunca va a llenar el vacío emocional, al contrario, lo engrandecerá. Romper con una mujer podrá convertirse en una experiencia traumática y/o conducirte nuevamente a un apego con una persona de tu mismo sexo.

No debes perpetuar un tipo de relaciones enfermizas en las que quedas aprisionado en un conjunto de obligaciones, casi siempre irracionales. Al final, estas relaciones dejarán de funcionar. Tampoco pienses que por haber tenido ams, no vales. **No te desprecies a ti mismo y descubre y cultiva tu verdadero yo y las reales posibilidades de éste**.

4. ¿Qué hacer para relacionarte adecuadamente con una mujer?

La vergüenza tóxica producida por la AMS probablemente te ha conducido a la **autocondenación ("no valgo") y a la devaluación de tu yo interior.** Ha atacado directamente la esencia de tu persona. Te ha hecho pensar que eres inapropiado, desagradable y poco interesante. ¡Indigno de ser querido por una mujer! La estrategia preferida para sobrellevar la carga de tu yo herido ha sido esconderte. Prefieres no relacionarte con mujeres para encubrir tus sentimientos de inseguridad y vergüenza. Ahora te invitamos a que salgas de tu **escondite psicológico** y te atrevas a explorar el mundo femenino, pero con una mirada nueva, madura y limpia, respetuosa de la dignidad infinita del otro sexo. Sin embargo, el hecho de estar viviendo un proceso para sanar tu ams, no quiere decir que necesariamente tengas que buscar la

[44] Repetición de un mismo pensamiento expresado de distintas maneras.
[45] Riso, Walter, *Amar o depender*, Planeta/Zenith 199, pág. 95-96

compañía afectiva de una mujer. Ir en búsqueda del amor de una mujer es una decisión muy importante que tendrás que meditar responsablemente. Si crees que este es el paso que debes de dar, deberás contar con algunas herramientas para iniciar este camino.

A continuación te ofrecemos unos consejos que podrán ayudarte:

Observa a otros varones

En un primer momento es importante que puedas hacer amistad con varones con personalidad, maduros, deseosos de vivir un amor verdadero, que se plantean con gozo y alegría el valor del matrimonio y de la familia, y que viven un noviazgo maduro, responsable y respetuoso. Obsérvales cuando se encuentren con sus novias o con las chicas con las que están saliendo. Pon atención a sus lenguajes corporales. Mira la distancia en la que se colocan sus cuerpos, las miradas que comparten, las sonrisas y las atenciones que tienen el uno para el otro. Un buen mentor o un par de mentores bastan para iniciar tu aprendizaje.

Practica hablando y relacionándote con otras mujeres

Si tienes miedo de acercarte a la chica que te llama la atención, comienza por hablar con otras amigas y/o compañeras de estudio o de trabajo. La práctica te dará más seguridad y confianza en ti mismo. Y sé natural, no fuerces nada. Da pequeños pasitos desde la seguridad en ti mismo, desde la profunda certeza de que eres una persona llena de tesoros y maravillas en tu corazón y tienes valor y dignidad por ti mismo, y no por lo que los otros piensen sobre ti. Sé libre del "qué dirán" y lánzate a ser tú mismo. Y si alguna mujer te rechaza precisamente por ser tú mismo, ese rechazo será muestra de una superficialidad incapaz de verdadera amistad. Desgraciadamente no es fácil encontrar mujeres maduras de personalidad con capacidad de amistad y de amor verdaderos, pero no es imposible. Hay que buscar…

Muestra confianza en ti mismo

Si piensas que no eres "suficientemente bueno" para relacionarte con una mujer, lo reflejarás al estar con ella. La autoestima es clave para relacionarte con una mujer. Saca lo mejor de ti mismo y no juegues a ser el "niño bueno" no ya ante "mamá" sino ante la otra mujer. Sé tú mismo. Independientemente de la respuesta de la otra persona. Si te acepta, que sea tal cual eres y no tal cual ella quiere que seas.

Intenta conocer el grupo que ella frecuenta

En este camino de amistad y conocimiento, busca una forma de integrarte y de ser parte del grupo de amistades al que ella usualmente frecuente. Será una forma de conocerla, de entenderla y de poder profundizar en la amistad.

Busca conocer sus intereses

Conocer los intereses de la otra persona es importante para poder entenderla y comprenderla en sus pensamientos y acciones. Compartir esos intereses será importante para empezar a caminar juntos en una dirección. Progresivamente el conocer y compartir los intereses irá llevando a conocer y compartir aspectos más profundos de cada uno. Ahí empezará la historia de amistad y quizá de amor, hasta llegar a compartir el Ideal más profundo.

Sé asertivo y no agresivo

Comportarte y hablar con seguridad y respeto es mucho más atractivo que hacerlo de una forma agresiva. La agresividad es una manifestación de superficialidad, inseguridad y falta de confianza en sí mismo. No caigas en el error y trampa de pensar que la masculinidad exige una "hombría" ante las mujeres de dureza, de dominio, de agresividad, promiscuidad,… Eso no es masculinidad ni hombría sino todo lo contrario: falta de masculinidad, que intenta disfrazarse en formas agresivas, cumpliendo así el refrán de "dime de qué presumes y te diré de qué careces".

Ser masculino es tener el valor de ser respetuoso con la mujer, de tratarla con amor y delicadeza, de acogerla en lo que es sin querer imponerla nada, de integrar la dimensión sexual en el proceso del amor, sin caer en una promiscuidad o relación animal (placer o necesidad). La vivencia de la castidad en la amistad o noviazgo no sólo es expresión de madurez y masculinidad, sino que será condición de posibilidad de un amor verdadero. Quien no es capaz de vivir la castidad en esta etapa, no será capaz de vivir un amor verdadero. Vivirá toda su vida en el "capricho" del deseo y desde ahí no se podrá construir nada serio.

Mira a los ojos

La mirada huidiza es típica de la persona insegura. El contacto visual es necesario para poder "conectar". Saca la seguridad de lo más profundo de ti y entrégate en una mirada serena, alegre, respetuosa y acogedora. No caigas en la superficialidad de la búsqueda de la seducción, que es una forma de dominio. Sé tú mismo y déjate encontrar por quien sepa descubrir y acoger lo que hay en lo profundo de tu corazón. Aprende a contemplar en los ojos de la otra persona lo más profundo de su corazón.

Vigila el volumen de tu voz

La voz poco audible denota inseguridad. La voz impositiva denota agresividad. Modula y entona la voz para que puedas expresar tus sentimientos con naturalidad, siendo tú mismo. Expresa a través del tono de tu voz lo que realmente quieres transmitir.

Cuida tus gestos y tu postura

Que tus gestos no sean fríos ni exagerados. La cabeza en alto y tu espalda erguida mostrarán que eres seguro. Aprende a expresar a través de tu cuerpo lo más valioso de ti mismo, en seguridad y autoaceptación. El cuerpo es el rostro del ser. Tu ser es maravilloso y eso debe de expresarse en toda tu dimensión corporal. Aprende a comunicarte desde tu corporalidad y haz de ésta un maravilloso instrumento de comunión con la otra persona. Para ello, habrás de cultivar una especial sensibilidad en este lenguaje corporal, sensibilidad que es parte integrante e importante de la masculinidad.

Cultiva tu aspecto físico como respeto a tu propio ser

Evita los dos extremos narcisistas: El abandono y la desidia y la sobrepreocupación por el propio aspecto físico. Aprende a vivir un equilibrado y maduro cuidado de tu propio aspecto físico, como forma de respeto hacia ti mismo y como forma de respeto hacia los demás, con quienes vas a entrar en comunicación. De nuevo, sé natural en este aspecto. Cuidar de tu persona es ejercicio de responsabilidad, madurez y libertad. Y ese cuidado has de asumirlo en las tres dimensiones de tu ser: corporal, psicológico y espiritual. Masculinidad es responsabilidad y responsabilidad es cuidar el don que has recibido para poder compartirlo con otras personas, en este caso, con una mujer, en amistad o amor. Que tu aspecto físico sea una forma de comunión, de comunicación y de diálogo.

Relájate

En este camino de amistad con una mujer, es importante la paz interior, la relajación, que nace de la seguridad en ti mismo. No tienes que ir ni de "conquistador", ni de "cazador". Algunos jóvenes cuando empiezan su relación con las mujeres piensan que han de salir "de caza", como los "machos" prehistóricos cuando salían a cazar bisontes. Y muchos de ellos se sienten "seguros" porque llevan el "arma" en el bolsillo: el preservativo, o en la mano: el alcohol.

No caigas en ese error. La masculinidad que buscamos es otra: Nace del respeto y de la propia seguridad. Y ese respeto te dará paz. No tienes que "cazar" nada. Simplemente tienes que ser tú mismo. Y darte a conocer, salir de la "cueva" en la que has vivido muchos años y encontrarte con la otra persona, en este caso con una mujer. Con la paz de saber que sólo siendo tú mismo podrás encontrar a la persona que buscas. Lo demás, es falsa proyección.

Busca un lugar apropiado para conocer a una chica

Si tienes problema en encontrar a una mujer con la que poder ser tú mismo, será importante buscar en lugares apropiados. Desgraciadamente los lugares de encuentro que se ofrecen hoy para estos encuentros no sólo no son adecuados sino que muchas veces se convierten en contraproducentes. Por ello, es importante despertar la inteligencia y saber buscar en ambientes sanos en los que poder encontrar mujeres maduras, responsables y con visión profunda de la vida y del futuro.

Sonríe

Tal como dice el dicho, "una sonrisa vale más que mil palabras". Que tu sonrisa sea natural y que no refleje nerviosísimo. Al igual que la mirada, en la sonrisa se expresa lo más profundo del corazón. Una auténtica masculinidad podrá manifestar una sonrisa limpia y sincera desde la que invitar a un camino de amistad.

Ten el valor de poner la castidad como perla sagrada de tu proceso

Sin castidad en el proceso de amistad y noviazgo no es posible madurar una auténtica masculinidad, compuesta de valor, respeto, sacrificio y determinación hasta dar la vida si fuera necesario por vivir un amor verdadero, un amor de donación, un amor de comunión y solidaridad.

Durante la etapa de amistad y noviazgo, la castidad es la mejor escuela de este amor. Sin esta escuela, el amor fracasará. Sólo hay que abrir los ojos para verlo. Cuando hay "prisas" por las relaciones sexuales… hay poco tiempo para el amor.

En la etapa matrimonial, la castidad será el común lugar de donación, comunión y libertad en un plano superior, que es el espiritual. En este pilar el matrimonio podrá asumir todos los retos juntos. Si no se ha cultivado esta castidad en el proceso anterior, será difícil vivirla en la etapa matrimonial.

5. Caminar juntos hacia un Ideal común

Para poder construir un proyecto de vida con una mujer, es muy importante discernir lo que realmente se desea compartir a lo largo de toda la vida. Para poder poner pilares sólidos al matrimonio, es necesario plantearse los temas fundamentales de la vida matrimonial:

- ¿En qué bases estamos asentando nuestra amistad o noviazgo?
- ¿Qué Ideal de vida compartimos y es el que nos une?
- ¿Qué papel juega la espiritualidad en nuestro amor y en nuestro futuro matrimonio?
- ¿Cómo vivimos la castidad en nuestra amistad o noviazgo? ¿Qué papel juega ésta en nuestra vida?

- ¿Estamos dispuestos a vivir un amor de fidelidad toda la vida?
- ¿Dónde vamos a asentar este amor? ¿En nosotros mismos? ¿En Dios?
- ¿Estamos dispuestos a hacer de la comunión y la solidaridad el eje de nuestra vida en los distintos niveles: 1/ Personal; 2/ Matrimonial; 3/ Familiar; 4/ Social.
- ¿Qué estamos dispuestos a dar cada uno en nuestra vida matrimonial y familiar? ¿Queremos vivir un amor de "Cruz" (Donación) o un amor de Dependencia (Apropiación)? ¿Estamos realizando juntos el proceso hacia el amor de donación?
- ¿Cómo vamos a vivir nuestra paternidad responsable y en qué valores y espiritualidad vamos a educar a nuestros hijos?
- ¿Estamos dispuestos a compartir todo en nuestra vida y ponerlo al servicio de la vida y de la solidaridad?

6. Madurez necesaria para poder amar

Para poder amar a otra persona empieza por auto respetarte y auto valorarte. Si te sientes valioso y vives de acuerdo a tu dignidad personal, el "yo real" crecerá, se afianzará y te descubrirás a ti mismo. Es aquí cuando aprenderás que eres "digno de ser amado".

Tienes la capacidad de amar como algo innato, propio de tu naturaleza. Dios te ha creado con capacidad de amar y ser amado, como lo más profundo e importante de tu ser. Sin embargo, como toda capacidad también debe ser educada, tendrás que aprender a amar como es debido. Esto requiere de una madurez emocional.

Cristian Conen, en su libro "*Claves para Amar"*, nos propone los siguientes elementos para desarrollar esta capacidad de amar:

- *La estima a uno mismo: es la base de la autoconfianza y de la seguridad personal y resulta clave para poder amar: quien no se quiere, no se considera valioso y no advierte lo que es y tiene para poder "darse".*
- *Autogobierno: cuando no se vive improvisadamente reaccionando meramente a estímulos o a circunstancias sino que autogobierna y autocontrola adecuadamente sus impulsos, emociones y sentimientos.*
- *Disposición al esfuerzo: Todo lo que vale la pena exige esfuerzo, también amar bien. El esfuerzo es una virtud derivada de la virtud cardinal de la fortaleza en su doble aspecto de resistir los obstáculos y de acometer lo necesario para buscar el bien objetivo.*
- *Sentido de responsabilidad: sabe asumir los efectos de sus acciones y decisiones.*
- *Sentido de compromiso: todo lo que vale la pena en la vida implica un compromiso, también amar bien.*
- *Capacidad de enfrentar la frustración: capacidad para enfrentar los obstáculos porque en la vida no siempre se logra lo que deseamos o queremos.*
- *La empatía: lograr gozar de las alegrías de los que te rodean, tus próximos y hacerse cargo de sus tristezas.*

- *La alegría y el optimismo: encarar los problemas y obstáculos en la vida como desafíos sin perder la paz interior.*[46]

El Dr. Don Colbert, en su libro "*Emociones que Matan*" nos enseña que caminar hacia el amor es una decisión.

> *No sólo puede ser una elección inicial e intencional, sino una decisión intencional continua. Amar como Dios quiere que amemos requiere práctica, práctica, práctica. Así es que, comience a practicar la paciencia y la benignidad. Practique a no ser celoso, envidioso, orgullo, egoísta ni hacer lo indebido.*[47]

Actuar según esta decisión requerirá un gran esfuerzo de tu parte. El amor exige darte a la persona amada, por lo que tendrás que cambiar radicalmente de tu forma de sentir, actuar y comportarte todo aquello que impida un amor verdadero. Esta es la tarea de toda una vida, la maravillosa tarea: Ir eliminando de nuestra vida todo lo que nos impida vivir el verdadero amor de comunión y solidaridad. Y es aquí donde la verdadera masculinidad irá madurando día a día, en el valor de vivir este amor verdadero forjado día a día en el "yunque" del trabajo, del esfuerzo y del sacrificio. El varón de verdad es el que cada día ama un poco más con este amor. Para ello, hay que tener mucho valor, mucha entereza y mucha decisión.

Es por ello por lo que el Dr. Aquilino Polaino no se cansa de repetir que hoy en nuestro mundo lo que verdaderamente hay que "sacar del clóset/armario es la masculinidad", porque lo que hoy verdaderamente necesitamos son personas dispuestas a entregar la vida día a día para vivir el amor verdadero.

A esta luz, para los cristianos la masculinidad toma sentido y profundidad. Desde aquí, entendemos que la verdadera masculinidad se nos muestra en la Cruz: Donación al precio de la propia vida: Sacrificio.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. Reflexiona y escribe la relación existente entre tu relación con las mujeres y el modelo que viste en tu padre en su relación con su esposa.
2. Reflexiona y escribe la relación existente entre tu relación con las mujeres y el modelo que viste en tu padre en su relación con las otras mujeres.
3. Reflexiona y escribe la relación existente entre tu relación con las mujeres y el modelo que viste en tu madre en su relación con su esposo y contigo.
4. A la luz de esta ficha, ¿Qué aspectos crees que te falta por madurar para poder vivir una relación verdadera de amistad o de noviazgo con una mujer?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Observa esta semana la relación entre un varón y una mujer que conozcas y creas que sea una relación madura y positiva, responsable y verdadera. ¿Qué características encuentras?
2. Intenta aplicar lo que has aprendido en esta ficha en la relación que tengas con alguna mujer, de amistad o de noviazgo. Lo que veas que te ayuda, intenta mantenerlo de aquí en adelante.

5. Testimonio.

[46] Cristian Conen, *Claves para amar*, Editorial Dunken, 2005, pág., 64-65
[47] Don Colbert, Emociones que matan, Editorial Betania, 2006, pág. 230-231

En este testimonio Pablo reflexiona sobre sus avances en el acercamiento hacia el mundo femenino. Su trabajo en la Terapia está dando muchos frutos.

> *Con respecto a mi visión de la feminidad, creo que esta se ha normalizado. La mujer ya no es un otro yo; no se produce una simbiosis. He dejado de ver a mis amigas como hermanas (esto no quiere decir, gracias a Dios, que ahora las vea con ojos lascivos y babosos), sino como otra realidad gozosa complementaria. Y mi interés es muy otro al de hace un tiempo.*
>
> *También me ha ayudado a no dejarme imbuir por teorías mal llamadas "igualitarias" entre hombre y mujer que les quitan sus esencias y mezclan cosas incasables. Esto me ayuda también en el trabajo, en mi trato con los chavales.*
>
> *Me han llamado mucho la atención muchas cosas, que ya lo hicieron en su día. Es cierto: muchos amigos no saben cómo entrarle a una mujer sin que esta le salga con cajas destempladas ni lo trate de machista. Ante esto, los amigos se repliegan. Se desdibuja la masculinidad.*
>
> *En cuanto a "los comportamientos y las actitudes" a cambiar, creo que ya lo he ido haciendo en este tiempo.*
>
> Cuaderno de: Pablo_42, en:
> http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=2682

Responde:

1. ¿Qué destacas de este testimonio?
2. ¿Con qué aspectos de este testimonio te sientes identificado? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos de este testimonio son "pistas" importantes para tu Maduración? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que muestre la dificultad de relación con una mujer.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en esta próxima semana para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas a lo largo de la semana. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Maduración. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:

2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar la Ficha (Trabajar al menos uno de ellos):

a. Artículo recomendado.

- *La relación con mujeres por parte de varones con ams*, de J. Nicolosi, en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=98%3A4-como-salir-de-la-ams&id=552%3Ala-relacion-con-las-mujeres-por-parte-de-los-hombres-con-ams-joseph-nicolosi&option=com_content&Itemid=63

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia [48]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido esta semana. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

[48] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia. Puedes encontrarlo en: http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://www.rezandovoy.org/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

e. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://www.rezandovoy.org/

f. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

Congregación para la Doctrina de la Fe, *Colaboración del hombre y de la mujer en la Iglesia y en el mundo,* en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=136%3A16-masculinidad--feminidad&option=com_content&Itemid=63

Tema 7
Madurar las relaciones con las mujeres

Ficha 7.5
Amor de enamoramiento o amor de amistad entre el varón y la mujer

1. Planteamiento de la Ficha y Objetivos a conseguir.

Planteamiento:

En el trato cercano con la mujer, el varón puede tener una "relación de enamoramiento" o una "relación de amistad".

El varón que se encuentre en un proceso de sanar su AMS debe relacionarse con la mujer mediante el "conocimiento de la verdad" y vincularse con una afectividad ordenada y reeducada.

Objetivos:

1. Comprender que el "amor de enamoramiento" entre el varón y la mujer exige que se ame al otro en su "totalidad", es decir, en todas las dimensiones de la persona, y que su finalidad si todo va bien es el matrimonio.
2. Aprender lo que es o no es amor. (diferencia entre sentimiento y amor)
3. Distinguir la diferencia entre amor y deseo sexual.
4. Reconocer la importancia del "amor de amistad".

2. Exposición del tema.

Esquema:

1. **El amor entre el varón y la mujer**
2. **Las fases del amor entre el varón y la mujer**
3. **Lo que no es amor**
4. **Amor y sexualidad**
5. **El amor de amistad entre el varón y la mujer**
6. **Educarse en el amor**

1. El amor entre un varón y una mujer

a. El amor de amistad entre un varón y una mujer

El amor de amistad entre un varón y una mujer puede ser una de las relaciones interpersonales más importantes de la vida de un ser humano. Toda persona necesita compartir su vida con alguien que le quiera y le importe lo que le suceda.

El amor de amistad entre un varón y una mujer juega un papel importante en el sano desarrollo de la masculinidad / feminidad. Se distingue principalmente del amor

"enamoramiento" porque no se encuentra teñido por la sexualidad, ni por el deseo de construir un proyecto de vida en común. Para el varón con AMS puede ser una forma de aproximarse a la mujer y descubrir una relación especialmente profunda.

Para que el amor de amistad se consolide es necesario que comporte las siguientes características:

- *Una comunicación fluida de los proyectos, intereses, sentimiento, etc., es decir, de la vida.*
- *Querer el bien del otro por el otro, no porque su amistad me proporciones servicios, compañía o cualquier otro tipo de utilidad, sino por su bien. Esto significa, en otras palabras, que la amistad es un bien en sí mismo, algo que vale por sí y que no se debe buscar con otro fin ni instrumentalizar en vista de otro objetivo. Esta actitud supondría degradarla y despreciarla.*
- *Exige reciprocidad. No se puede ser amigo de alguien que no lo desea porque resulta imposible compartir la vida.*[49]

b. El enamoramiento entre varón y mujer.

El amor es un don, es saber darse a los demás. Es una necesidad natural, necesidad del otro, de la relación interpersonal con el otro, del amor al otro. El ser humano necesita sentir que alguien le ama y necesita manifestarle al otro que le ama. **No hemos sido creados para estar solos, nuestra existencia siempre debe de estar ligada a los demás**. El amor es un factor determinante para el sano desarrollo integral de la persona.

El amor mueve al ser humano a hacer un bien, ya que transciende el sentimiento e implica un sacrificio de entrega gratuita. Aunque ha sido definido de distintas maneras y siempre ha estado relacionado con la afectividad, el amor debe **manifestarse en obras y expresarse en realizaciones concretas.**

> *Y es que el amor requiere, como primer paso, aprobar la existencia del otro, reconocer su existencia: "es bueno que existas". No se trata de un "por mí, existe" o "no tengo nada en contra de que existas", sino de algo querido*.[50]

La palabra amor siempre ha tenido distintos significados pero hoy en día hemos llegado a un grado de confusión extremo. Estamos viviendo en un mundo en el que existe un analfabetismo en lo que se refiere al conocimiento y al significado del amor. La palabra amor ha sido adulterada y son muchos los que tienen una visión equivocada sobre lo que significa amar.

> *La palabra amor ha sido falsificada. Hay un uso, un abuso, una manipulación, falsificación y degradación de la palabra amor. A cualquier cosa le llamamos amor. Empleo engañoso, convencional, adulterado.* ***El amor es una tendencia afectiva que nos lleva a darle a alguien lo mejor que tenemos.*** *Es una donación, confidencia, entrega, apertura para recibir. Por eso en su seno se hospedan tres grandes ingredientes que deben darse simultáneamente: físicos, psicológicos y espirituales. No se puede tirar de la vida sin un gran amor en el corazón. Cuando amo a otra persona, le debo lo mejor...*[51]

El amor abarca desde la entrega a Dios, a la familia, a los amigos, hasta el amor romántico y/o conyugal (matrimonial) entre un varón y una mujer:

---

[49] Juan Manuel Burgos, *Antropología Breve*…pág. 112
[50] Eduardo Camino, *Ama y haz lo que quieras*, Palabra, 2010, pág. 45
[51] Enrique Rojas, *La ilusión de vivir*, Temas de hoy 2010, pág. 80

> *La donación de sí por el amor y el servicio, de la que es capaz el ser humano y que lleva a la **comunión de las personas**, en unos casos pide un tú específico al que se dirija la entrega personal y ser acogida por este tú específico; en otros casos, esta donación personal está dirigida hacia numerosas personas y pide ser acogida por ellas. Esto nos pone ante un universo relacional que nace de la estructura fundamental del ser humano y que conduce a la comunión de personas.*[52]

Aunque existan diferentes tipos de amores, el amor conyugal entre un varón y una mujer es muy distinto ya que incluye la dimensión sexual de la persona.

> *En primer lugar, recordemos el vasto campo semántico*[53] *de la palabra «amor»: se habla de amor a la patria, de amor por la profesión o el trabajo, de amor entre amigos, entre padres e hijos, entre hermanos y familiares, del amor al prójimo y del amor a Dios. Sin embargo, en toda esta multiplicidad de significados destaca, como arquetipo*[54] *por excelencia, **el amor entre el varón y la mujer,** en el cual intervienen inseparablemente el cuerpo y el alma, y en el que se le abre al ser humano una promesa de felicidad que parece irresistible, en comparación del cual palidecen, a primera vista, todos los demás tipos de amor.*[55]

El amor entre el varón y la mujer nace de la atracción y la complementariedad, pero en la medida en que ese amor se afianza, todas las dimensiones de sus personas se entrelazan hasta el punto en que el "otro" comienza a resultar esencial en la vida de cada uno.

> *El varón y la mujer se atraen, se gustan, se necesitan y se "complementan no solo desde un vista de vista biológico-sexual, sino mucho más profundamente, como personas, es decir, emocional, psicológica y espiritualmente.*[56]

El amor entre varón y mujer no puede separarse de todas las dimensiones del ser humano. El enamoramiento exige amar a la persona en su totalidad. Esta modalidad del amor debe reunir todas las cualidades del amor al prójimo, pero en un grado especialmente elevado.

2. Las fases del amor entre el varón y la mujer

Cuando una persona se convierte en alguien especial para el otro, la atracción puede transformarse en amor. Sin embargo, este tipo de relación no se da repentinamente. Existe un proceso que hace que el "otro" se convierta en un ser "decisivo e irremplazable". (J. M. Burgos, 2010).

En la primera fase aparece el enamoramiento; en la segunda, la atracción impregna la "totalidad" de la persona y en la tercera se deja de ser "uno" para ser "yo-con".

1. ***Enamoramiento:** Enamorarse no es una decisión ni una elección, sino algo que acontece, a veces incluso en contra de la propia voluntad es una cuestión afectiva, sentimental que puede llegar a tener una dimensión corporal como atracción física. No debemos confundir esta hermosa fase de enamoramiento con la actitud promiscua y de acoso de "aquí te pillo, aquí te mato". Esto reflejaría una personalidad inmadura y superficial.*

---

[52] Luis Fernando Figari, *El matrimonio: Un camino de santidad*, en: http://www.clerus.org/clerus/dati/2004-06/19-15/pfcami.html

[53] Significa, sentido o interpretación de la palabra

[54] Modelo ideal que sirve de patrón

[55] http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20051225_deus-caritas-est_sp.html No. 2

[56] Juan Manuel Burgos, *Antropología Breve*, Ediciones Palabra, 2010, pág. 120.

2. ***La atracción en la integralidad:*** *El enamoramiento real solo es posible cuando el varón y la mujer, junto a la atracción propiamente sexual, que es imprescindible, se sienten atraído por el otro en su totalidad ; es decir, por su personalidad, su risa, su aspecto, su carácter, su mirada, su inteligencia, etc., aunque todo ello matizado por una tonalidad sexuada. El varón se enamora de la mirada femenina, de su personalidad y de su gracia y la mujer, por el contrario, se enamora de la persona del varón en su masculinidad. Esta atracción integral de la otra persona requiere una actitud de apertura, de salida de sí mismo al encuentro del otro, de respuesta hacia la invitación del otro.*

3. ***Ser "yo-con y para":*** *El enamoramiento va mucho más allá del plano afectivo-sentimental. Implica que, poco a poco, la persona del otro comienza a resultar esencial en la vida. Gradualmente se da el paso transcendental: la persona empieza a darse cuenta de que "dejar de ser uno, para ser yo-con, es decir, un "nosotros" abiertos a un amor de comunión y solidaridad… Esta es la culminación del amor: "hasta que la muerte nos separe. Por su naturaleza, este amor reclama la fidelidad para desde este amor fiel poder donarse al mundo entero.* [57]

Es en la tercera etapa cuando el varón y la mujer se comprometen bajo el sacramento del matrimonio. Esta vocación matrimonial está inscrita en la misma naturaleza del varón y la mujer, y una vez consumado, es indisoluble. Las personas aunque sigan siendo dos, se convierten en una "sola carne".

> *"Yendo más allá de un mero aglomeramiento de dos individualidades, el matrimonio es un proceso íntimo de integración personal en el amor mutuo de los cónyuges (esposos). Se trata* ***de un tipo especial de amistad entre el varón y la mujer que se donan recíprocamente el uno al otro*** *con la explícita intención de hacer permanente esa donación y se ponen uno a disposición del otro en respeto profundo, reconocimiento de lo singular e individualmente valioso del tú al que se donan, y lo expresan en una concreción espiritual y corporal construyendo un nosotros de amor como pareja, conformada por un varón y una mujer* ***abiertos a traer nuevas personas al mundo como fruto concreto de su amor.***
>
> *En la base del matrimonio está la persona del varón y la persona de la mujer, esto es, personas concretas con sus propias realidades. Al valorar el ideal hermoso del nosotros conyugal no se ha de perder de vista que en la base de ese nosotros están dos personas individuales, dos seres humanos. Ni la persona del marido ni la de la mujer se disuelve en el nosotros, sino que desde su ser personal asume una nueva realidad en la que el ser personal subsiste en una de las más sublimes formas de comunión"* [58]

3. Lo que no es el amor

Existen muchas confusiones sobre al amor entre un varón y una mujer. El amor maduro no se limita a una emoción, a un sentimiento o a un apetito sexual. Gloria Elena Franco en su libro, *Jóvenes buscando un amor* nos ofrece algunas claves para reconocer lo que no es un amor maduro y verdadero:

- *El amor no es el afecto sensible, la admiración, el deseo o el ansia de posesión.*
- *Tampoco es un conjunto de reacciones fisiológicas.*
- *No hay amor cuando sientes que el corazón te da vuelco porque le has visto. Eso no es amor, es sensibilidad.*

[57] Cf. Juan Manuel Burgos, Antropología, pág. 120-123
[58] Luis Fernando Figari, *El matrimonio: Un camino de santidad*, en: http://www.clerus.org/clerus/dati/2004-06/19-15/pfcami.html

- *No hay amor cuando te atrae su belleza o la claridad de su inteligencia, o cuando te entusiasma su conversación. Eso no es amor, es admiración.*
- *No hay amor cuando buscas un beso, una caricia, un abrazo, o cuando te interesa poseer su cuerpo. Eso no es amor, es el bullir de tu sensualidad.*
- *No hay amor cuando te puede la pasión y, seducido, te entregas. Eso no es amor; es claudicar.*
- *No hay amor cuando entregas cosas: un regalo, una flor, una sonrisa. Eso no es amor; es la manifestación de tu aprecio.*

El amor no se puede reducir a un juego de instintos o a la inclinación física hacia otro. Se ama realmente cuando se compromete la totalidad del ser: cuerpo y espíritu, sensibilidad y voluntad para juntos entregar la vida por los otros.

AMOR ES:

- *Darse a otro para completarle y recibir también su entrega de confianza, aprecio, ternura. Se ama más en la medida en que se da más.*
- *Estar dispuesto a la renuncia, al olvido y a la entrega de los propios intereses, deseos, ilusiones y anhelos. Es entregar el tiempo y también los gustos personales.*
- *Vencer el egoísmo superando mis apetencias.*
- *Darse con desinterés sin esperar recompensas.*
- *Aceptar al otro cual es, sin el empeño de querer cambiarlo a mi manera.*
- *Intentar ayudarle a superar sus defectos y aumentar sus virtudes.*
- *Querer el bien de aquel a quien se ama, querer su felicidad*

CUALIDADES DEL AMOR

- *Fiel*
- *Recíproco*
- *Duradero*
- *Permanente*
- *Desinteresado*
- *Abnegado*
- *Paciente*
- *Sacrificado*
- *Respetuoso*
- *Generoso*
- *Servicial*
- *Solidario*
- *Humilde*
- *Sabio*[59]

El afecto, los sentimientos, las emociones y las pasiones que se viven de forma desordenada acaban afectando negativamente la mente, el cuerpo y el alma. De aquí la necesidad que tiene cada persona de enlazar los distintos elementos del amor verdadero.

[59] Gloria Elena Franco, *Jóvenes buscando un amor*, Editorial Palabra, 1995, pág..138-140

4. Amor y sexualidad

La sexualidad es un componente del amor humano, y a la vez, un aspecto esencial del amor entre un varón y una mujer. Sin embargo, no basta el amor para justificar la actividad sexual. Hasta no llegar al matrimonio, la pareja de enamorados debe de evitar el encuentro sexual.

> *La vida sexual no puede convertirse en algo exclusivamente corporal, porque toca el núcleo más íntimo de la persona. La sexualidad es un bien, y como tal se arremolina y mueve en torno al amor. Amor y sexualidad deben formar un binomio[60] inseparable. Esto es exigente, sobre todo teniendo en cuenta algunas cosas y sobreentendidos de los tiempos que corren.* ***Hay que pasar de la cultura de las cosas al de las personas; del sexo de usar y tirar a algo más maduro que "englobe" en su seno lo físico, lo psicológico y lo espiritual****. De este modo se puede vivir la donación completa, y en ella la personalidad de cada uno pone sobre el tapete todo lo que aloja en su interior, pero aspirando al mejor desarrollo y armonía. La sexualidad aislada del amor termina por destruir la misma sexualidad, hecha de ganancias fáciles.*[61]

No se debe confundir el amor con el deseo. Cuando la sexualidad se convierte en un objeto de consumo, se degenera. Y si lo único que importa es "usar el cuerpo del otro para la propia satisfacción", se falsifica el encuentro personal. Es importante comprender que la sexualidad no se limita al placer.

> *La entrega íntima tiene una excelencia y superioridad que no puede quedarse tan solo en la satisfacción del orgasmo. La sexualidad humana es mucho más que la sexualidad animal. No puede ser un ¿Qué duda cabe: el sexo tiene un fondo lúdico, de placer intenso, pero la vivencia antropológica va más allá de su consideración como objeto? ¿Dónde está la clave? Pues en integrar la sexualidad en el conjunto de la persona para llegar a un concepto "totalizador" del ser humano.*[62]

Si se utiliza el sexo como vehículo para obtener aprobación, afirmación y compañía del otro, el amor se imposibilita ya que no incluye la donación total de la otra persona. *La sexualidad desconectada del amor y de los sentimientos conduce a un mundo neurótico.* (Enrique Rojas, 2010)

> *El amor, degradado a puro « sexo », se convierte en mercancía, en simple « objeto » que se puede comprar y vender; más aún, el hombre mismo se transforma en mercancía. En realidad, éste no es propiamente el gran sí del hombre a su cuerpo. Por el contrario, de este modo considera el cuerpo y la sexualidad solamente como la parte material de su ser, para emplearla y explotarla de modo calculador. Una parte, además, que no aprecia como ámbito de su libertad, sino como algo que, a su manera, intenta convertir en agradable e inocuo[63] a la vez. En realidad, nos encontramos ante una degradación del cuerpo humano, que ya no está integrado en el conjunto de la libertad de nuestra existencia, ni es expresión viva de la totalidad de nuestro ser, sino que es relegado a lo puramente biológico. La aparente exaltación del cuerpo puede convertirse muy pronto en odio a la corporeidad.*[64]

Enrique Rojas nos recuerda que la sexualidad tiene que verse con los ''ojos limpios" porque el amor entre un varón y una mujer no puede ser algo puramente biológico, un placer neurótico que viva a espaldas de la verdad bio-psico-espiritual.

---

[60] Elementos que deben actuar juntos
[61] Enrique Rojas, *La ilusión*…pág. 102
[62] Enrique Rojas, *La ilusión*… pág. 105
[63] Que no hace daño
[64] http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20051225_deus-caritas-est_sp.html No. 8

La sexualidad es un lenguaje sexual cuyo idioma es al amor, por eso la relación sexual debe estar presidida por el amor a la otra persona, por una entrega rica y diversa que no solo se produce en el terreno de la sexualidad. ***El amor comprometido, estable, que vincula lo corporal, lo psicológico y lo espiritual es el verdadero amor, y el que debe presidir el acto sexual auténtico****. Los tres planos participan directamente en esta sinfonía íntima, misteriosa y delicada que culmina con la pasión de dos seres que se funden en un abrazo.*[65]

5. Educarse para amar o tener un amor de amistad con una mujer

Para amar a una mujer o ser amigo de ella hay que recordar lo que nos enseña Miguel Ángel Fuentes:

"El amor humano tiene dos caras que se distinguen pero no pueden separarse totalmente: el amor de concupiscencia y el amor de benevolencia. El primero es el "querer para sí"; el segundo el que "se dona al otro". No hay que confundir estos dos aspectos del amor con las especies del amor: el amor sexual (eros, en griego) y el amor de amistad (philía, en griego), ni este último con el amor de caridad sobrenatural (en griego agapé)[66]*.*

Se trata entonces de educarnos en la vivencia del amor a una mujer. Dicha educación implica la vivencia de la maestría personal o autodominio. Dicha vivencia del señorío de sí mismo o manejo personal te conducirán a vivir la castidad o pureza. "*Que no es otra cosa que la integración lograda de la sexualidad en la persona, y por ello en la unidad interior del hombre en su ser corporal, psíquico y espiritual"* (Cfr. Catecismo de la Iglesia Católica, nº 2337.)

"La sexualidad debe ser "humana"; lo propio de la sexualidad humana es la capacidad de ser un puente de "relación" con las demás personas y de "donación total" en la relación particular del hombre y la mujer. Esto se expresa la pertenencia del hombre al mundo corporal y biológico, se hace personal y verdaderamente humana cuando está integrada en la relación de persona a persona, en el don mutuo total y temporalmente ilimitado del hombre y de la mujer.

La virtud de la castidad, por tanto, entraña la integridad de la persona y la totalidad del don diferencia la sexualidad "humana" de la sexualidad "animal". La sexualidad animal es instintiva, es posesiva, no libre, responde a estímulos puramente biológicos (hormonales, es decir: a los períodos de celo) y es por naturaleza ajena a la fidelidad (aunque se conozcan casos de cierta fidelidad y estabilidad en algunas especies animales, esto no responde a un amor propiamente dicho sino a una necesidad de la misma especie y en particular a la necesidad de la prole".[67]

El tiempo del enamoramiento o noviazgo es tiempo de discernimiento, de conocimiento así como de vivencia de la comunicación autentica, la donación, y sobretodo de castidad y pureza.

---

[65] Enrique Rojas, *La Ilusión de Vivir*…, pág. 98

[66] Miguel Ángel Fuentes, *La Castidad ¿ es posible?,* pág. 24. Ediciones del Verbo Encarnado San Rafael (Mendoza) Argentina – Año 2006

[67] Miguel Ángel Fuentes, *La Castidad ¿ es posible?,* en: http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1651%3Acastidad-y-educacion-afectivo-sexual-m-angel-fuentes&option=com_content&Itemid=381

Para vivir la amistad con una mujer es importante recordar lo que dice Enrique Rojas :

> *"La amistad es un sentimiento positivo entre dos personas que se inicia a través de una simpatía y estimación mutua".* [68]

Rojas dice que la amistad es una forma de amor sin sexualidad. En el amor conyugal se combinan los dos aspectos; afecto y sexualidad, pero en la amistad, es ante todo afecto. La amistad es una forma de amor. Existen tres características de la amistad: afinidad, donación y confidencia. La amistad para que llegue a ser autentica y verdadera pasa por distintos momentos de purificación, de prueba o crecimiento mutuo. Los amigos irán creciendo y madurando en confianza, comunicación, apertura y donación. No nace de la noche a la mañana dicha amistad.

Se trata de ir madurando en amistad. La amistad pasa por una autentica pedagogía que implica renuncia personal, entrega generosa y apertura confiada.

Se trata también de madurar nuestra afectividad y sentimientos:

> *"La educación de los sentimientos forma parte de la educación general de la persona que quiere gobernar su vida afectiva de forma estable. Contra ella se levanta el hedonismo y la permisividad. Estamos ante una civilización neurótica, porque ha perdido sus objetivos, sus puntos de referencia.*[69]

Para dominar nuestras emociones y sentimientos resulta importante entender que la inteligencia ilumina el camino de los sentimientos y la voluntad los dispone hacia su mejor ordenamiento. Un amor sin cabeza, ignorando la voluntad, se convierte en un amor inmaduro, endeble, sometido a giros y cambios según el capricho del momento y que, a la larga, conducen a la aceptación y justificación de cualquier situación por extraña que parezca.

Para crecer en amistad es fundamental madurar nuestra afectividad y nuestros sentimientos. Dicha armonía y crecimiento invitan a ambas personas a un mayor perfeccionamiento y de esa manera se acrecienta la amistad. Uno da lo mejor de sí mismo al otro, Sin donación, no hay amistad. Y eso es generosidad. Donación, amistad y generosidad desembocarán en una vida de comunión y solidaridad, en la que fundamentar y vivir la verdadera amistad: Amigos para entregar juntos la vida a favor de quienes nos necesitan. Esa será la verdadera alegría. Por lo tanto, amistad, solidaridad y verdadera alegría irán siempre de la mano. Si alguno de estos elementos falta, no será verdadera amistad ni verdadera solidaridad ni verdadera alegría. En el corazón de esta realidad irá creciendo la verdadera amistad entre varón y mujer. Es verdadera amistad puede dar lugar a la etapa del enamoramiento o del noviazgo o simplemente puede quedarse como una hermosa amistad.

3. Preguntas de interiorización y asimilación.

1. ¿Cuál era tu visión acerca del amor entre el varón y la mujer antes de ser miembro de EPE?
2. ¿Cuál es tu visión ahora? Si ha cambiado, explica qué ha sido lo que te ha hecho cambiar.
3. ¿Has pensado alguna vez la posibilidad de enamorarte de una mujer? ¿Te has enamorado alguna vez? Explica.
4. ¿Tienes un "amor de amistad" con alguna mujer? ¿Qué significa para ti? Si no lo tienes, ¿no crees que debes poner los medios para lograr establecer estos lazos de amistad?

---

[68] Enrique Rojas*, Amigos. Adiós la soledad, pág. 17.*

[69] Enrique Rojas*, La Conquista de la Voluntad, en:*
http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=187%3Aeducar-la-voluntad-libros&id=568%3Ala-conquista-de-la-voluntad-enrique-rojas&option=com_content&Itemid=349

5. ¿Te has sentido fracasado o imposibilitado en alguna relación de enamoramiento? ¿Por qué? ¿Antes o después de la Terapia?
6. ¿Te sientes llamado a formar un matrimonio y una familia o crees que tu vocación es otra?

4. Ejercicios prácticos para la aplicación a la vida de todo lo trabajado en la Ficha.

1. Ten en cuenta que el varón con ams puede repetir los patrones relacionales que ha tenido con su madre y utilizar los mismos con otras mujeres. Haz una lista de las conductas que debes eliminar al relacionarte con las mujeres: "los debería" y "los no debería".
2. Escribe una carta imaginaria donde le dices a tu novia o amiga acerca de tu ams. ¿Qué le dirías? ¿Cómo se lo dirías? ¿Qué tanto compartirías con ella?
3. Lee el artículo "Sí a la vida conyugal" y comenta el punto que más te ha llamado la atención.

5. Testimonio.

David comparte su ilusión de ser padre y la forma en que su esposa le apoya con la Terapia. Luego nos narra el nacimiento de su hija y la alegría de su reciente paternidad.

Estoy muy contento por haber iniciado el tema 4, que además, creo que me va a ser muy útil en mi próxima paternidad. Este tema concreto, me causa una doble reacción: por un lado, de cara a mi Terapia, no creo que mi ams esté muy influenciada por lo que se describen la ficha. Lo único cierto es que mi madre nos sobreprotegió algo, peor lo mismo que mi padre. Todo el tiempo de ocio lo pasábamos en familia, desde salidas a la calle, como visitas familiares o excursiones. Además, mi padre tiene un trabajo con bastante tiempo libre y éste lo empleaba sobre todo en la familia (como ejemplo, los veranos los pasábamos toda la tarde de lunes a domingo en la piscina, mis hermanas, mi padre y yo (mi madre odio las piscinas) Mis padres nunca discutieron delante nuestra siendo niños (de mayores sí los he visto discutir más, se han vuelto más quisquillosos) y mi madre jamás ha criticado a nuestro padre, siempre lo defiende. Desde que empecé la terapia he trabajado varias veces este tema y no encuentro nada en mi familia que cumpla estas características.

Por otro lado, de cara a mi futura paternidad, me ha encantado estudiar todo esto. De hecho, le he pasado la teoría a mi mujer para que la lea ella también. Estamos disfrutando mucho imaginando cómo llevaremos a cabo la crianza de nuestra pequeña.

Paso por aquí para notificaros con gran alegría que ¡¡¡mi niña nació hace dos semanas!!! Me gustaría contaros como sucedió tan bella experiencia y como lo viví yo. Las contracciones dolorosas aparecieron de golpe: duraban unos 40 segundos y se repetían cada 5 minutos (lo habitual es empezar con contracciones esporádicas que van aumentando en frecuencia) Con esas contracciones ya te dicen que vayas al hospital, así que en poco más de una hora estábamos camino de maternidad. En monitores comprobaron que las contracciones eran de parto y dejaron ingresada a mi mujer.

Ya en la habitación, mi mujer se comportó como una campeona y aguantó las contracciones sin rechistar de tal forma que cuando volvió a bajar a monitores estaba ya dilatada de 7 cms. así que me avisaron que me preparara para entrar con ella a paritorio. Estando allí, la matrona observó que cuando venían las contracciones fuertes, el pulso cardíaco de la niña descendía demasiado, comentó que parecía que la niña tenía el cordón alrededor del cuello, que quizás, la cosa acabara en cesárea y recomendó a mi mujer que trabajase bien las respiraciones y se pusiera de lado para oxigenar mejor. Afortunadamente, mi mujer que estaba concentrada en las respiraciones cuando venía el dolor, no se enteró nada más que se pusiera de lado y se

concentró en la respiración con mi ayuda. Yo, por contra, sí que me enteré de todo, además estaba enfrente del monitor donde se ven las contracciones de la madre y las pulsaciones del bebé. Conforme las contracciones aumentaban en intensidad yo veía como el pulso de la niña bajaba cada vez más (menos mal que cuando bajaba la contracción se recuperaba muy rápido). Mientras disimulaba delante de mi mujer animándola a seguir respirando, me iba poniendo en lo peor (será por la tendencia a la victimización que tenemos, jejeje) e interiormente le decía al Señor que fuera lo que Él quisiera pero que todo saliera bien.

Las pulsaciones seguían bajando y cuando llegaron a 50, la enfermera decidió sondar a mi mujer para prepararla para una cesárea. La sorpresa fue que cuando fue a sondarla, la niña tenía ya la cabeza medio fuera así que empezó el parto. Le hicieron empujar unas pocas veces flojo de lado para oxigenar mejor y luego llegó el ginecólogo (lo normal es que el parto lo lleve solo la matrona a no ser que haya algún problemilla) y le pidió a mi mujer que empujara mientras yo tenía que sujetarle la pierna (el potro, estaba flojo) y le daba la otra mano. Una vez más, ella se portó como una campeona y en tan solo 3 empujones teníamos a nuestra pequeña fuera.

A mí me salió ya toda la tensión acumulada y me puse a llorar en silencio de alegría. Estaba viviendo el momento más feliz de mi vida.

Cuaderno de: David, España, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=4228&page=2

Israel nos describe un encuentro con una chica en un lugar equivocado, pero luego recapacita, y el encuentro resulta ser muy enriquecedor.

Me he demorado mucho en esta ficha, la dejé de trabajar por casi 2 semanas, a veces de verdad fue por falta de tiempo por el trabajo, pero otras veces fue por pura vagancia, el 22 de Febrero fue el cumpleaños de mi mejor amigo, y prácticamente pasamos una semana de fiesta, de club en club, o yendo a los casinos, bebiendo, siempre regresaba a la casa de 3 a 6 de la mañana.

Una de esa noches fue que dos amigas de mi mejor amigo nos invitaron a verlas, ellas vivían como a 2 horas de viaje, ya les dije que no quería ir porque ya era la media noche y teníamos que trabajar al siguiente día, me terminaron convenciendo y nos fuimos, ahí fue que ellas nos llevaron al topless, pude haber dicho que no, pero no me quise ver como un aguafiestas, me sentía decepcionado conmigo por no haber cumplido lo prometido, después de un rato me animé un poco y me puse a conversar con la otra chica, y le comencé a contar acerca de mi terapia de maduración personal, acerca del respeto y la dignidad de las personas, un lugar medio raro para hablar de todo esto, pero al hablar de eso me hizo sentir vivo, alegre, y ella estaba bien atenta de lo que decía, y me daba toda la razón, después me dijo que no sabía por qué habíamos ido ahí, una vez que dejamos el lugar y el haber conversado eso con ella, me hizo sentir una alegría increíble, que nunca había sentido antes, pase cantando todo el camino de regreso, era una felicidad indescriptible

Cuaderno de Israel, Estados Unidos, en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=7900

Responde:

1. ¿Qué destacas de estos testimonios?
2. ¿Con qué aspectos de estos testimonios te sientes identificado? ¿Por qué?

3. ¿Qué aspectos de estos testimonios son "pistas" importantes para tu Maduración? ¿Por qué?

6. Ejercicios de Auto Conocimiento Personal

1. Busca un HECHO representativo, pasado o presente, que hayas vivido y que describa los sentimientos que has tenido hacia una mujer en forma de amor de enamoramiento o amor de amistad.
2. Describe tus emociones o sentimientos con relación a este hecho.
3. Describe los pensamientos automáticos negativos que te vienen a la mente al vivir o recordar este hecho.
4. Desde lo que has descubierto y aprendido en esta ficha responde racionalmente a cada uno de los pensamientos automáticos anteriores.
5. Qué resultado se produce en ti al contrastar tus pensamientos y tus emociones y las respuestas racionales.
6. Escribe 3 acciones, compromisos o actitudes que vas a realizar en esta próxima semana para madurar tu personalidad en este aspecto.
7. Revisa si has cumplido satisfactoriamente los compromisos de la Ficha anterior.

Intenta trabajar este Ejercicio todas las veces que puedas a lo largo de la semana. Es un instrumento muy útil para tu propio conocimiento y control de ti mismo, por lo que te ayudará a ir avanzando en tu Maduración. Puedes tener tu propio Cuaderno de Autoevaluación en el que ir escribiendo este Ejercicio.

0. Fecha:
1. Hecho:
2. Emociones o Sentimientos:
3. Pensamientos Automáticos Negativos:
4. Respuesta Racional:
5. Resultado:
6. Acciones o Compromisos:
7. Revisión Compromisos anteriores:

7. Recursos para profundizar la Ficha (Trabajar al menos uno de ellos):

a. Libros o capítulos de libros recomendado.

- Emiliano Jiménez, *Vivir la sexualidad en el amor, en:*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=198%3Aeducar-la-sexualidad-libros&id=1649%3Avivir-la-sexualidad-en-el-amor-emiliano-jimenez&option=com_content&Itemid=381

b. Artículo recomendado.

- *El matrimonio, camino de santidad, de Luis Fernando Figari, en:*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2088:el-matrimonio-un-camino-de-santidad-luis-fernando-figari&catid=202:descubrir-la-vocacion-articulos&Itemid=398

- *Si a la vida conyugal, a pesar de los pesares, de Enrique Rojas, en:*

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2089:si-a-la-vida-conyugal-a-pesar-de-los-pesares-enrique-rojas&catid=202:descubrir-la-vocacion-articulos&Itemid=398

- Jokin de Irala, *La sexualidad sin amor*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=178%3Aarticulos-publicados&id=1014%3Ala-sexualidad-sin-amor-jokin-de-irala&option=com_content&Itemid=382

c. Video recomendado:

- Aquilino Polaino, *La dimensión solidaria de la persona*, en:

  http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=article&catid=203%3Adescubrir-la-vocacion-videos-mpp&id=1980%3Ala-dimension-donal-de-la-persona-aquilino-polaino&option=com_content&Itemid=399

d. Página Web recomendada:

8. Revisión de esta ficha: Aportación personal a la Terapia [70]:

1. ¿Qué añadirías o quitarías a esta ficha de trabajo para mejorar la Terapia?
2. ¿Qué nuevas preguntas, lecturas, artículos,… añadirías?

9. Blog Personal.

Comparte en tu Cuaderno de Trabajo todo lo vivido y descubierto en esta Ficha: los avances, las dificultades, las resistencias,… que has vivido esta semana. Especialmente te animamos a comentar todo aquello que has vivido que te ha ayudado a crecer, a madurar, a fortalecerte, a motivarte,… Es muy importante aprender a descubrir y valorar lo bueno y positivo tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea. Intenta que tu Cuaderno no sea un "valle de lágrimas" sino un "jardín de esperanza".

10. Solidaridad.

El ser humano es persona en tanto en cuanto se entrega, se dona, se regala a los otros. Esta es la base de nuestra Terapia: en la medida en que nos "damos", nuestras heridas van sanando. Te invitamos a salir de ti mismo y convertir todo lo descubierto y vivido en esta ficha en una acción o compromiso solidario especialmente hacia los más necesitados (compromiso pequeño y concreto). Compártelo en tu Blog Personal y revísalo en la próxima ficha.

Revisa el compromiso que tomaste en tu ficha anterior y valora su realización.

11. Espiritualidad.

Iniciar esta ficha con una oración, ofreciendo todo el trabajo al Señor.

[70] Esta revisión debes colocarla en los **FOROS**, en el apartado: REVISIONES DE LAS FICHAS DE TRABAJO. Es muy importante tu colaboración pues a través de vuestras revisiones iremos mejorando día a día la Terapia. Puedes encontrarlo en:
http://esposiblelaesperanza.com/foros/forumdisplay.php?f=730

Finalizar esta ficha:

a. Con una ACCIÓN DE GRACIAS: Celebración eucarística, Oración personal o comunitaria, Rosario, Adoración del Santísimo,…

b. Hacer consciente y vivir la ACCIÓN SOLIDARIA como ACCIÓN DE GRACIAS a Dios.

c. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://www.rezandovoy.org/

d. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

e. Termina el día Meditando el Evangelio del Día. Puedes encontrarlo en:

http://www.rezandovoy.org/

f. Lectura Espiritual:

A lo largo de este Tema, te invitamos a leer un libro que creemos te puede hacer mucho bien:

Congregación para la Doctrina de la Fe, *Colaboración del hombre y de la mujer en la Iglesia y en el mundo,* en:

http://www.esposiblelaesperanza.com/index.php?view=category&id=136%3A16-masculinidad--feminidad&option=com_content&Itemid=63